

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy

Studijní program: B6208 Ekonomika a management

Studijní obor: Management sportovní

**KOMPARACE A VYUŽITÍ TESTOVÝCH
BATERIÍ V HÁZENÉ**
**COMPARISON AND USE OF TEST BATTERIES
IN HANDBALL**

Bakalářská práce: 11-FP-KTV- 430

Autor:

Jana Šteffanová

Podpis:

.....

Vedoucí práce: Mgr. Mojmír Štelzig

Konzultant:

Počet

Stran	Grafů	Obrázků	tabulek	pramenů	Příloh
60	0	16	6	17	1

V Liberci dne:

Čestné prohlášení

Název práce: Komparace a využití testových baterií v házené
Jméno a příjmení autora: Jana Šteffanová
Osobní číslo: P08000800

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 26. 4. 2011

Jana Šteffanová

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jana ŠTEFFANOVÁ**
Osobní číslo: **P08000800**
Studijní program: **B6208 Ekonomika a management**
Studijní obor: **Management sportovní**
Název tématu: **Komparace a využití testových baterií v házené**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Možnosti a význam využití testových baterií v házené. Silné a slabé stránky testové baterie v házené v České republice. Srovnání testové baterie v házené s testovými bateriemi v jiných sportech. Srovnání testové baterie v házené s testovými bateriemi v jiných zemích.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

ČÁSLAVOVÁ, E.: Management a marketing sportu. Praha : Olympia, a. s., 2009. ISBN 978-80-7376-150-9

JANČÁLEK, S. a kol.: Házenná - teorie a didaktika. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1978. ISBN 14-685-78

TŮMA, M. a TKADLEC, J.: Házenná. Praha : Grada Publishing, spol. s r. o., 2002. ISBN 80-247-0219-3

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Mojmír Štelzig
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **25. října 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2011**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec

vedoucí katedry

dne

Poděkování

Na tomto místě bych ráda vyjádřila své poděkování Mgr. Mojmiru Štelzigovi za odborné vedení bakalářské práce a pomoc při jejím zpracování. Dále děkuji všem, kteří mi poskytli informace, které vedly k vypracování práce. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat svým blízkým – rodině a přátelům, kteří mi byli oporou po celou dobu studia.

KOMPARACE A VYUŽITÍ TESTOVÝCH BATERIÍ V HÁZENÉ

Jana Šteffanová 11–FP–KTV– 430 Vedoucí BP: Mgr. Mojmír Štelzig

Resumé

Hlavním cílem bakalářské práce je komparace a využití testových baterií v házené. Práce se snaží přiblížit problematiku testování v házené, je zaměřena především na testové baterie a jejich porovnání v České, Německé a Slovenské republice a také na porovnání s jinými sporty. Dále se zabývá možnostmi a významem testování. Součástí práce jsou silné a slabé stránky české testové baterie. Hlavním přínosem práce jsou doporučení pro zefektivnění testování, které vyplývají ze srovnání testových baterií.

Klíčová slova: testová baterie, testování, test, házená.

COMPARISON AND USE OF TEST BATTERIES IN HANDBALL

Summary

The main aim of this bachelor thesis is comparison and use of test batteries in handball. This work tries to bring closer the issue of testing in handball, is focused primarily on the test batteries and a comparison of Czech, German and Slovak Republic as well as comparison with other sports. It also deals with the possibilities and importance of testing. Part of this work are the strengths and weaknesses of czech test battery. The main contribution of the thesis are recommendations for more effective testing, resulting from the comparison of test batteries.

Keywords: test battery, testing, test, handball.

Obsah

1 CÍLE	10
2 CHARAKTERISTIKA HÁZENÉ	11
2.1 Pravidla házené	11
2.2 Sportovní výkon, schopnosti a dovednosti	13
2.2.1 Sportovní výkon	13
2.2.2 Pohybové schopnosti	13
2.2.3 Pohybové dovednosti	14
2.3 Charakteristika výkonu hráče házené	15
2.3.1 Metabolická charakteristika výkonu	16
2.3.2 Somatotyp házenkáře	16
3 TESTOVÁNÍ V HÁZENÉ	18
3.1 Test a testová baterie	18
3.2 Možnosti a význam využití testové baterie v házené	18
3.2.1 Testování a trenér	18
3.2.2 Testování a hráč	19
3.2.3 Testování ve sportovních centrech	20
3.3 Česká házenkářská testová baterie roku 2011	21
3.4 Česká házenkářská testová baterie roku 1978	31
3.5 Slovenská testová baterie	35
3.6 Německá testová baterie	37
3.6 Volejbalová testová baterie	44
3.7 Testování v basketbalu	48
3.8 Testování ve florbale	48
4 ANALÝZA VYBRANÝCH TESTOVÝCH BATERIÍ	49
4.1 Srovnání testových baterií	49
4.2 Silné a slabé stránky české testové baterie roku 2011	54
5 ZÁVĚR	55
6 LITERATURA	58
7 SEZNAM PŘÍLOH	60

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce je komparace a využití testových baterií v házené. Prvotním impulzem k vybrání tohoto tématu byla špatná fyzická kondice týmu, ve kterém hraji. Naše výkony neodpovídaly požadavkům trenéra ani vedení klubu. Proto jsem se rozhodla k porovnání testových baterií, zjištění jejich významu a využití v praxi. Z mé praktické zkušenosti totiž vyplývá, že česká testová baterie je nedostačující a bylo by třeba ji zinovovat.

Práce pojednává především o testových bateriích. Zaměřuji se na porovnání české házenkářské testové baterie s bateriemi jiných zemí a sportů. Součástí práce tvoří souhrn silných a slabých stránek české testové baterie a rovněž rozebírám význam testování a možnosti, jak se smysluplně využívá testová baterie v házené.

Cílem práce je shromáždit informace a poznatky pomocí srovnávání testových baterií, které mohou sloužit k zefektivnění testování v České republice.

Téma mé bakalářské práce jsem si vybrala také proto, že od útlého dětství jsem byla vedena ke sportu a házenou hraji již několik let. V poslední době reprezentuji tým DHK Lokomotiva Liberec. Pravidelně sleduji mistrovství Evropy i Olympijské hry v házené. A ani dění v nejvyšších mužských i ženských soutěžích mi není lhostejné.

Vypracováním bakalářské práce bych chtěla pozitivně přispět házenkářské veřejnosti. Zároveň bych chtěla doporučit některá řešení pro zlepšení testování hráčů, ke kterým dospěji. Budu vycházet z dostupné literatury, svých subjektivních názorů a ze svých zkušeností, které jsem získala během studia.

1 CÍLE

Hlavním cílem bakalářské práce byla komparace a využití testových baterií v házené.

Dílčí úkoly:

- Možnosti a význam využití testových baterií v házené.
- Silné a slabé stránky testové baterie v házené v České republice.
- Srovnání testové baterie v házené s testovými bateriemi v jiných sportech.
- Srovnání testové baterie v házené s testovými bateriemi v jiných zemích.

2 CHARAKTERISTIKA HÁZENÉ

Házená patří do sportovních her. Je řazena do kolektivních míčových sportů brankového typu. V této hře je předmětem míč a hlavní náplní je hra s míčem, házení, chytání a především skórování gólů. Házená se liší od ostatních her hlavně soutěživostí dvou kolektivů nebo jednotlivců, kteří se snaží za neustále měnící se herní situace vybojovat vítězství pomocí převahy nad soupeřem. Mezi házenkářské hry patří také národní házená, handball, miniházená a plážová házená (Táborský, 2009).

2.1 Pravidla házené

Dle Tůmy a Tkadlece (2002) v každém družstvu hraje 6 hráčů v poli (střední spojka, pravá a levá krajní spojka, pivot, pravé a levé krajní křídlo) a chytá 1 brankář. Na střídačce může být 6 hráčů a 1 brankář, ti mohou v průběhu utkání vystřídat kteréhokoli hráče. Ke střídání musí dojít ve vymezeném území.

Házená se hraje na hřišti 40 m dlouhém a 20 m širokém (viz. obrázek 1). Branka je široká 3 m a vysoká 2 m. Hrací čas je 2 x 30 minut. V průběhu poločasů si každé družstvo může vyžádat jeden oddychový čas, který trvá jednu minutu (Tůma & Tkadlec, 2002).

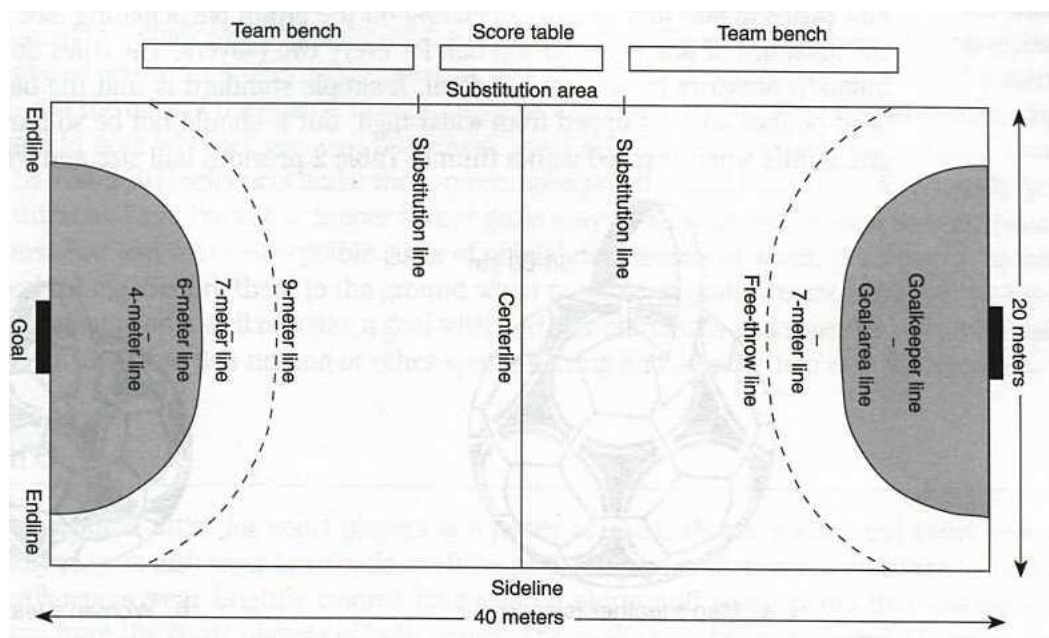
Hráči mohou udělat s míčem pouze tři kroky (trojtakt), držet míč pevně v rukou pouze tři sekundy. Pokud chce hráč ovládat míč déle, musí využít dribling (jednoúderový nebo víceúderový nepřerušovaný dribling). Hráči nesmí míč zasáhnout nohou pod kolenem, když se tak stane, míč získává soupeř. Jiná část těla je povolena. Hráči mají dovoleno bránit soupeře tělem, může docházet k přímému dotyku a kontaktu. Je zakázáno strkat, svírat, naskakovat nebo nabíhat do soupeře. Při porušení těchto pravidel rozhodčí trestá hráče postupně žlutou kartou, vyloučením na 2 minuty, po třech vyloučení následuje červená karta. Za hrubý přestupek může hráč obdržet červenou kartu přímo (Tůma & Tkadlec, 2002).

Brankář se pohybuje v brankovišti, kde se snaží celým tělem zabránit skórování gólu soupeřem (Tůma & Tkadlec, 2002).

Zápas sledují dva rozhodčí. Přerušují hru a to tehdy, když odpískají porušení pravidel, míč opustí hrací plochu a podobně. Znovu se hra zahajuje provedením některého z hodů:

- Výhoz – ze středu středové čary hází družstvo, které obdrželo branku.
- Vhazování – provádí to družstvo, které se poslední nedotklo míče při jeho opuštění hrací plochy.
- Vyhazování – provádí brankář bránícího družstva z prostoru brankoviště a to tehdy, když míč přešel brankovou čaru po jeho zásahu nebo po akci útočníka.
- Volný hod – provádí z místa přestupku družstvo, které neporušilo pravidla o bránění protihráče a hry s míčem. Pokud byl přestupek spáchán v blízkosti soupeřova brankoviště, hází se od čary volného hodu.
- Sedmimetrový hod – provádí hráč družstva, kterému byla zmařena vyložená branková příležitost (Tůma & Tkadlec, 2002).

Míč, který se používá pro hru, je z kůže nebo syntetického materiálu. Obvod míče je pro muže 58 – 60 cm a pro ženy 54 – 56 cm, hmotnost pro muže 425 – 475 g a pro ženy 325 – 375 g (Tůma & Tkadlec, 2002).



Obrázek 1. Hřiště na házenou. *Pramen:* Tůma & Tkadlec (2002).

2.2 Sportovní výkon, schopnosti a dovednosti

2.2.1 Sportovní výkon

„Sportovní výkon je průběh i výsledek činnosti v daném sportovním odvětví či disciplíně (Dovalil et al., 2008).“

Dle Dovalila et al. (2008) rozlišujeme relativně maximální výkon neboli nejvyšší možný výkon jedince vzhledem k jeho možnostem a schopnostem (vytrvalost, rychlost, síla, flexibilita, koordinace) a absolutně maximální výkon (rekordy: olympijské, světové, státní, okresní, krajské, školní atd.). Oba výkony mají odlišnou společenskou hodnotu. Podle sportovních činností rozdělujeme výkon na týmový neboli kolektivní sportovní výkon a individuální výkon jednoho sportovce.

Dovalil et al. (2008) uvádí, že se sportovní schopnosti a dovednosti považují za faktory sportovního výkonu.

2.2.2 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti (Dovalil et al., 2008).“

Mezi základní pohybové schopnosti patří vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a kloubní a svalová pohyblivost – flexibilita (Perič et al., 2008).

Pohybové schopnosti souvisí s pohybovými dovednostmi (Dovalil et al., 2008).

Vytrvalost

„Dle Dovalila et al. (2008) je vytrvalost komplex pohybových schopností provádět činnost s požadovanou intenzitou co nejdéle nebo ve stanoveném čase na nejvyšší a neklesající možné intenzitě, v podstatě odolávat únavě.“

Vytrvalost rozdělujeme na: dlouhodobou (přes 10 minut), střednědobou (do 8 – 10 minut), krátkodobou (do 2 – 3 minut) a rychlostní (do 20 – 30 sekund) (Dovalil et al., 2008).

Rychlost

„Dle Dovalila et al. (2008) je rychlost komplex pohybových schopností provádět krátkodobou pohybovou činnost v co nejvyšší možné intenzitě v daných podmínkách.“

Rychlost rozdělujeme na reakční (spojenou se zahájením pohybu), acyklickou (co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů), cyklickou (danou vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů) a komplexní, která je kombinací výše zmíněných (Dovalil et al., 2008).

Síla

„Dle Dovalila et al. (2008) je síla komplex pohybových schopností překonávat, udržovat nebo brzdit určitý odpor.“

Sílu rozdělujeme na absolutní (maximální odpor, malá rychlost, krátké opakování), výbušnou (nemaximální odpor, maximální rychlost, krátké opakování) a vytrvalostní (nemaximální odpor, nemaximální rychlost, dlouhé opakování) (Dovalil et al., 2008)

Koordinace

Je schopnost řídit a regulovat vlastní pohyby, rychle si osvojovat nové pohyby a přizpůsobovat tyto pohyby měnícím se podmínkám (Dovalil et al., 2008).

Flexibilita

Je schopnost provádět pohyby v maximálním rozsahu kloubního a svalového aparátu (Perič et al., 2008).

2.2.3 Pohybové dovednosti

„Pohybové dovednosti jsou motorickým učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost (Perič et al., 2008).“

„Motorické učení je specifický druh učení jehož obsahem je osvojování pohybů neboli rozvíjení motoriky člověka (Dovalil et al., 2008).“

„Výsledkem motorického učení jsou právě pohybové dovednosti (Perič et al., 2008).“

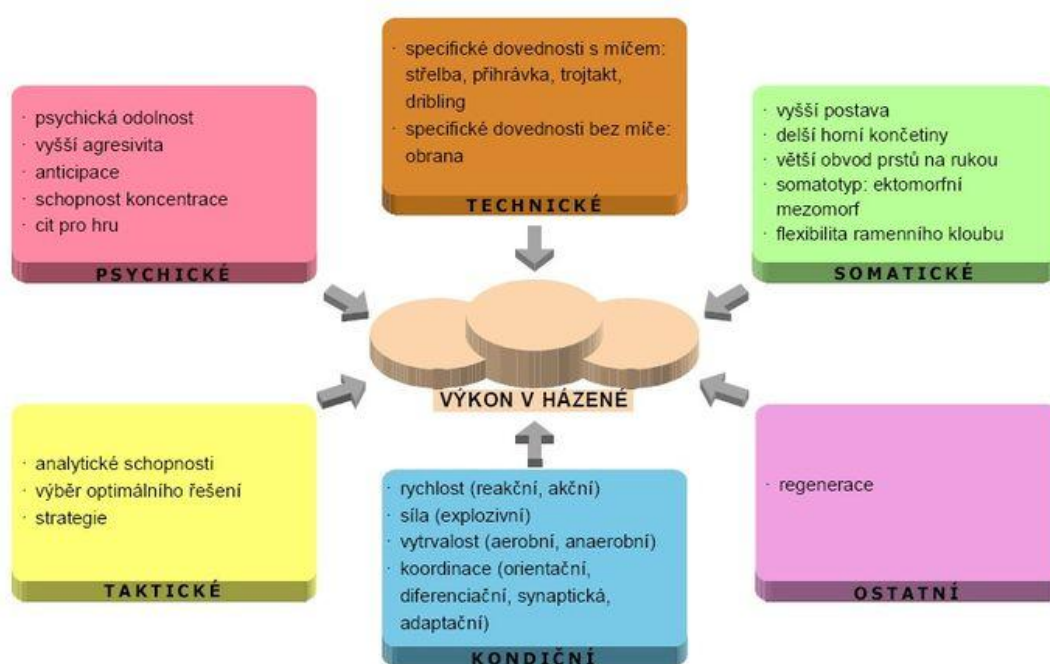
„Motorika patří k základní vybavenosti člověka. Je to dispozice pohybovat se (Dovalil et al., 2008).“

Sportovní dovednosti jsou zvláštním druhem pohybových schopností, které jsou spjaty s daným druhem sportu (Perič et al., 2008).

Jsou to tedy motorickým učením osvojené dovednosti v tréninku a průběžně zdokonalované komponenty sportovních činností (Dovalil et al., 2008).

2.3 Charakteristika výkonu hráče házené

Výkon hráče házené vyžaduje vysokou úroveň specifických pohybových dovedností (střelba, přihrávka, dribling, trojtakt, obrana, skoky atd.), ale i kondiční schopnosti, somatické předpoklady, psychickou připravenost, taktické dovednosti, technické dovednosti a nedílnou součástí je regenerace jak je patrné z obrázku 2. Házená je sport, při kterém ve hře dochází k intervalovému kolísání intenzity zatížení. Intenzita zatížení je střední až maximální (viz. kapitola 2.2.1, str. 12) (Bernaciková et al., 2010).

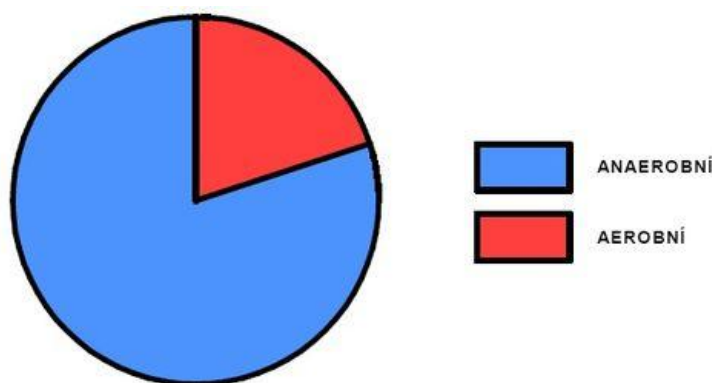


Obrázek 2. Faktory sportovního výkonu v házené. *Pramen:* Bernaciková et al. (2010).

2.3.1 Metabolická charakteristika výkonu

Hra trvá dvakrát 30 minut, kdy intenzivní pohyb hráče bez přerušení trvá 20 – 120 sekund. Zdroji energie jsou glykogen, ATP a CP (adenosintrifosfát a creatinfosfát). Metabolické krytí je uskutečňováno anaerobní glykolýzou a aerobní fosforylací jak vyplývá z obrázku 3 (Bernaciková et al., 2010).

Dle systémů energetického krytí rozdělujeme intenzity zatížení na nízkou (aerobní krytí, kyslíkový systém), střední (aerobně-anaerobní krytí, kyslíkově-laktátový systém), submaximální (anaerobně-laktátové krytí, laktátový systém) a maximální intenzitu zatížení (ATP a CP systém, anaerobně-laktátové krytí). K ověření můžeme použít tepovou frekvenci. Tepová frekvence (v % maximální) do 75 % odpovídá kyslíkovému systému, 75 – 85 % kyslíkově – laktátovému systému, více jak 85 % laktátovému systému (Dovalil et al., 2008).



Obrázek 3. Podíl aerobního a anaerobního krytí během sportovního výkonu.
Pramen: Bernaciková et al. (2010).

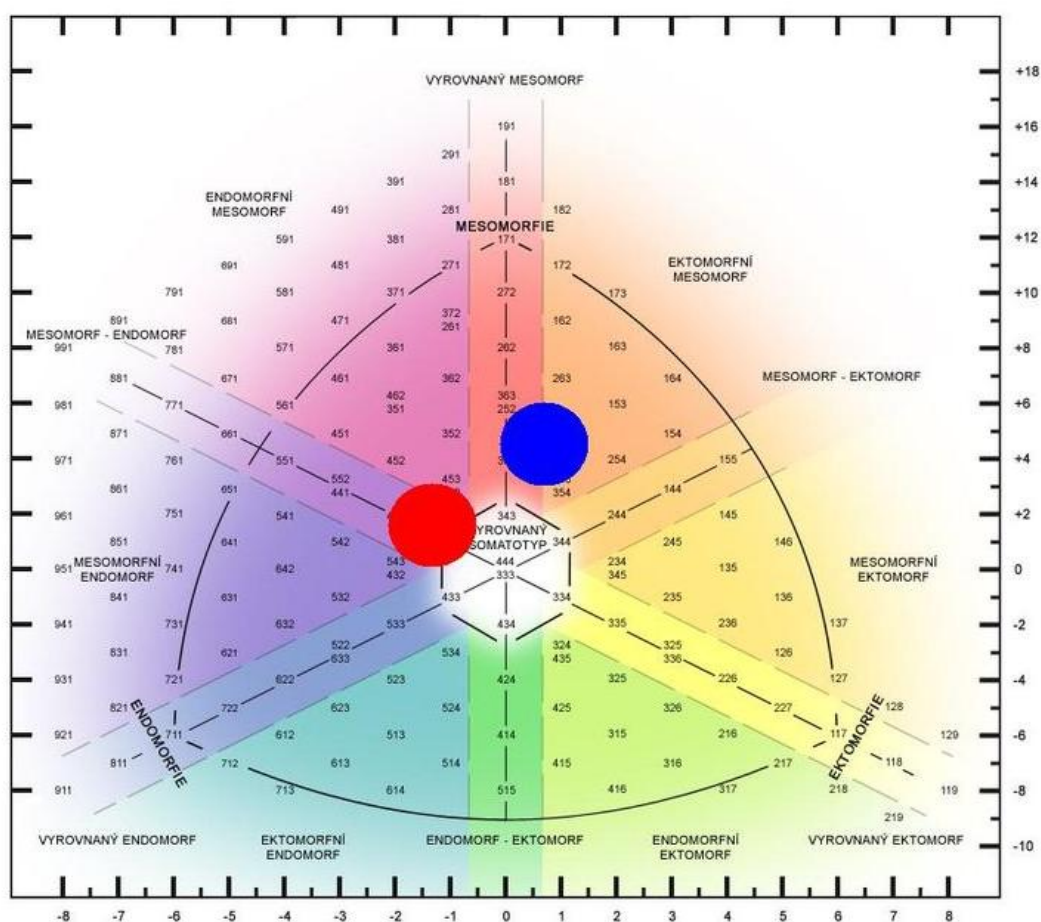
2.3.2 Somatotyp házenkáře

„Dle Dovalila et al. (2008) je somatotyp souhrn tvarových znaků jedince, poměrně přesný popis stavby těla.“

Tato typologie jedinců je vyjadřována pomocí tří čísel. Nejčastěji od 1 do 7, ale v extrémních případech i více. První číslo vyjadřuje endomorfní komponenty. Jsou to tloušťka těla, množství podkožního tuku a obvodové znaky. Mezomorfní komponenty jsou stupeň rozvoje svalstva a stupeň rozvoje kostry. Jsou značeny druhým číslem. Poslední číslo vyjadřuje ektomorfní komponenty. Jsou to křehkost,

vytáhlost a útlost. Somatotyp zaznamenáváme do grafického schématu ve formě sférického trojúhelníku (viz. obrázek 4). Pro stanovení somatotypu je potřeba speciální vybavení. Měříme výšku, hmotnost, kožní řasy, kostní prameny a obvody částí těla. Dále potřebujeme atlas somatotypů, přepočtové tabulky a fotografickou dokumentaci jedince. Hodnoty somatotypu jsou orientačním ukazatelem výkonnosti jedince. V házené jsou doporučené hodnoty somatotypu pro muže 2,4 – 5,6 – 2,6 a pro ženy 3,3 – 4,1 – 2,5 (Dovalil et al., 2008).

Nejvyšší obvykle bývají obránci a krajní spojky. Křídla bývají menší, lehčí a mrštnější. Pivoti a brankaři bývají vyšší a mohutnější (Bernaciková et al., 2010).



Obrázek 4. Somatotyp házenkáře a házenkářky. *Pramen:* Bernaciková et al. (2010).

Vysvětlivky: modře – muž, červeně – žena

X = ektomorfie – endomorfie

Y = 2 x mesomorfie – (endomorfie + ektomorfie)

3 TESTOVÁNÍ V HÁZENÉ

3.1 Test a testová baterie

„Dle Dovalila et al. (2008) je test standardizovaná zkouška ke zjišťování (měření) určitých znaků, v kvantitativní podobě.“

Test musí být standardizován. Je potřeba přesně vymezit jeho úkol, stanovit podmínky postupu a zpracování. Důležité jsou také informace o spolehlivosti, validitě, objektivitě a normách. Výsledky testů jsou vyjádřeny v sekundách, metrech nebo jiných fyzikálních jednotkách (Dovalil et al., 2008).

Testová baterie je soubor takto stanovených testů. Baterie musí poskytnout jednoznačné výsledky. Při opakovaném měření stejných osob v nevelkém časovém odstupu by výsledky měly být podobné. Testy v testové baterii jsou porovnány pomocí norem (viz. příloha č.1). Normou se myslí průměrný výkon zjištěný u odpovídající populace (vzorku osob stejného pohlaví, věku, specializace, výkonnosti). Dosažené skóre rozhodne o nadprůměrnosti nebo podprůměrnosti testovaného (Dovalil et al., 2008).

3.2 Možnosti a význam využití testové baterie v házené

Možnost využít házenkářskou testovou baterii má v podstatě každý, je volně dostupná celé házenkářské veřejnosti.

Testování ale bude především zajímat trenéry, hráče, vedení klubů, funkcionáře týmů a vedení týmů.

Hlavním významem testování je zpětná vazba mezi trenérem a hráčem.

3.2.1 Testování a trenér

Mezi hlavní úkoly trenéra patří:

- rozvoj základních pohybových schopností hráčů,
- rozšiřování zásoby pohybových dovedností hráčů,
- zvládání a zdokonalování účelné techniky jeho svěřenců,
- formování výkonové motivace jedinců,
- upevňování životního stylu s ohledem na požadavky tréninku (Perič & Dovalil, 2010).

Pro trenéra má testování velký význam. Otestováním hráčů si prověří efektivnost jeho zvolených tréninkových jednotek v přípravném období. Testování také slouží ke kontrole úrovně dovedností, schopností, techniky pohybu, trénovanosti a kondiční připravenosti jeho svěřenců neboli prověření jejich výkonu.

Určení efektivnosti tréninkových jednotek v přípravném období

Na začátku přípravného období si trenér stanoví tréninkový plán, o kterém si myslí, že bude nejefektivněji vyhovovat a vystihovat nedostatky týmu a hlavní záměry. Na základě tréninkového plánu se budou uskutečňovat tréninkové jednotky.

Před začátkem přípravy a po ukončení přípravy se uskuteční hráčské testování. Porovnájí se jejich výkony a dospěje se k závěrům:

- tréninková příprava byla efektivní celkově, vzestup hráčů byl ve všech zkoumaných schopnostech a úroveň trénovanosti je vysoká,
- tréninková příprava byla efektivní pouze v některých zkoumaných schopnostech čili vzestup výkonnosti proběhl například ve vytrvalostních a obratnostních schopnostech, úroveň trénovanosti je střední,
- tréninková příprava nebyla efektivní v žádném ohledu, žádný vzestup ve výkonnosti hráčů se neprojevil, úroveň trénovanosti je minimální.

Dle těchto závěrů se trenér řídí a pracuje dále na tréninkových jednotkách tak, aby tým dosáhl potřebné úrovně efektivnosti a výkony sportovců byly čím dál vyšší.

Zjištění výkonu jednotlivce

Házenkářský výkon (viz. kapitola 2.2, 2.3, str. 11 – 12) jednotlivce se zjišťuje pomocí testů, které jsou obsaženy v testové baterii. Hráč absolvuje testy, které jsou vyhodnoceny pomocí bodovacích norem (viz. příloha č. 1). Testovaný získá z každého testu určitý počet bodů, dle jeho výkonnosti. Bodová stupnice je od 0 bodů do 10 bodů. Získaný počet bodů vyjadřuje úroveň trénovanosti a jeho výkonnost.

3.2.2 Testování a hráč

Testování hraje velký význam hlavně pro vrcholové sportovce.

Na základě testování si jednotlivce ověří úroveň trénovanosti a jeho výkonnost. Může trénovat a využít testování ke kontrole vlastního nasazení a poctivosti

v tréninku. To záleží už jen na samotném hráči. Musí si sáhnout do svého svědomí a zamyslet se nad tím, zda se chce nadále zdokonalovat, zůstat na stejné výkonnostní úrovni nebo v nejhorším případě jeho dosavadní výkonnost bude klesat.

3.2.3 Testování ve sportovních centrech

Významem pro sportovní centra mládeže je porovnání jejich výsledků testování s ostatními sportovními centry a zjištění konkurenční výhody nebo naopak nevýhody v kvalitě hráčů a trenérů.

Základním smyslem činnosti klubů se statutem sportovního centra je péče o talentované jedince, kteří podstupují testování na jehož základě plynou do jednotlivých klubů účelové dotace od státu. Právě výsledky testování ovlivňují rozdělování financí pro sportovní centra mládeže a to je vedlejší význam testování (Bártek, 2010).

„Finanční objemy pro jednotlivé sportovní svazy stanovuje Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy na základě vyhodnocení následujících hledisek:

- výsledková úspěšnost sportovního svazu,
- celkový počet sportovců mládežnických kategorií,
- stávající počet sportovních center mládeže jednotlivých sportovních svazů ve vztahu ke státní dotaci,
- materiálně-technická náročnost sportovního výkonu (Kocourek, 2008)“.

3.3 Česká házenkářská testová baterie roku 2011

Tato kapitola byla zpracována dle Šafaříková et al., 2009.

Česká testová baterie prověřuje různé pohybové schopnosti (rychlost, rychlostní vytrvalost, odrazovou sílu, švihovou sílu, vytrvalost) a skládá se z následujících testů:

1. Běh na 2 x 15 m
2. Driblink na 30 m
3. Pětiskok
4. Hod míčem do dálky z místa
5. Běh na 10 x 20 m
6. Dvanáctiminutový běh.

V literatuře se můžeme dozvědět i o doporučených testech, které jsou hloubka předklonu a přihrávání o stěnu na čas. Ty jsou pouze jako doplňkové a oficiálně se jimi netestuje.

Běh na 2 x 15 m

Zaměření:

Rychlost se změnou směru.

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, stopky, pásmo, lepicí páska.

Příprava testu:

Vyznačíme úsek 15 m pomocí dvou rovnoběžných čar.

Činnost hráče:

Hráč souvisle běží dva patnáctimetrové úseky (viz. obrázek 5). Startuje z polovysokého startu na signál (1. upažit – připrav se, 2. vzpažit – pozor, 3. upažením připažit – vpřed). Hráč vyráží opačným směrem, zpět do cíle, po dotyku nebo překročení vyznačené čáry alespoň jednou nohou.

Pravidla:

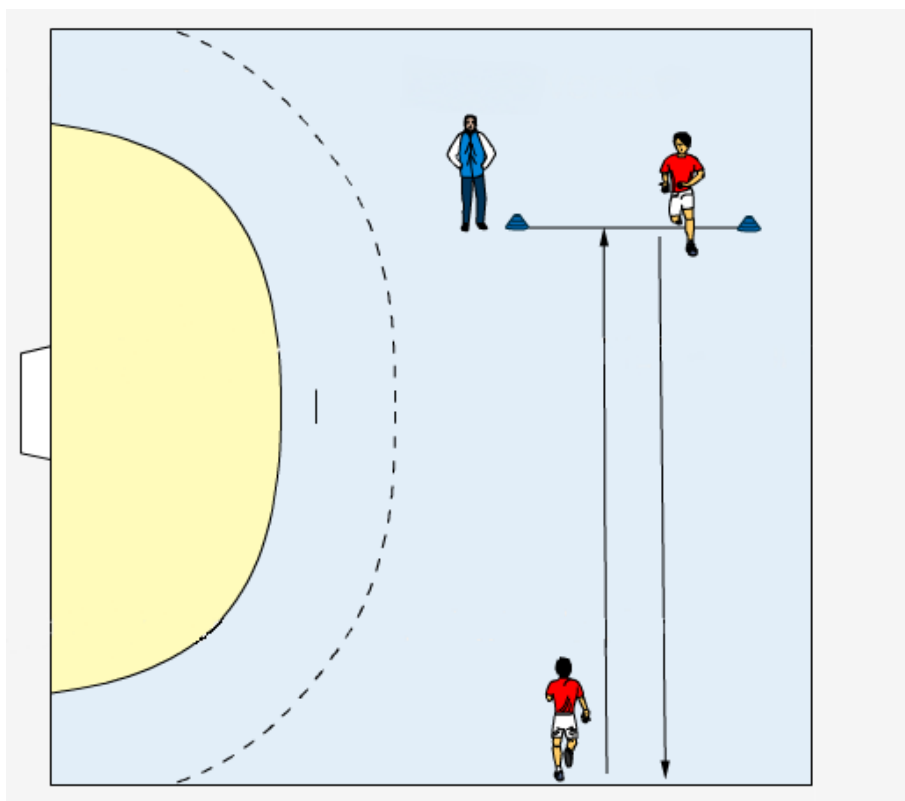
Test se provádí dvakrát proudovou metodou.

Hodnocení:

Měříme čas s přesností na 0,01 sekundy od startovního povelu vpřed do proběhnutí druhého úseku.

Kritérium výkonnosti testu:

Lepší čas. Zapisují se oba pokusy.



Obrázek 5. Činnost hráče při běhu na 2 x 15 m.

Dribling na 30 m

Zaměření:

Specifická běžecká rychlost při vedení míče.

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, 6 míčů na házenou (odpovídající hmotností a rozměrem testované kategorii hráčů nebo hráček), stopky, pásma, lepicí páska.

Příprava testu:

Vyznačíme 30m úsek pomocí dvou rovnoběžných čar. Za startovní čarou se vyznačí 1,5 m úsek, který vyznačuje prostor prvního úderu míče.

Činnost hráče:

Hráč je připraven těsně za startovní čarou s míčem v rukou. Na zrakový signál vybíhá z hráčského střehu. Míč pouští z rukou na zem současně s prvním krokem do 30m úseku, ale maximálně 1,5 m za startovní čarou (viz. obrázek 6). Míč nesmí kulminovat nad temenem běžícího hráče. Test musí hráč ukončit chycením míče po proběhnutí 30m úseku.

Pravidla:

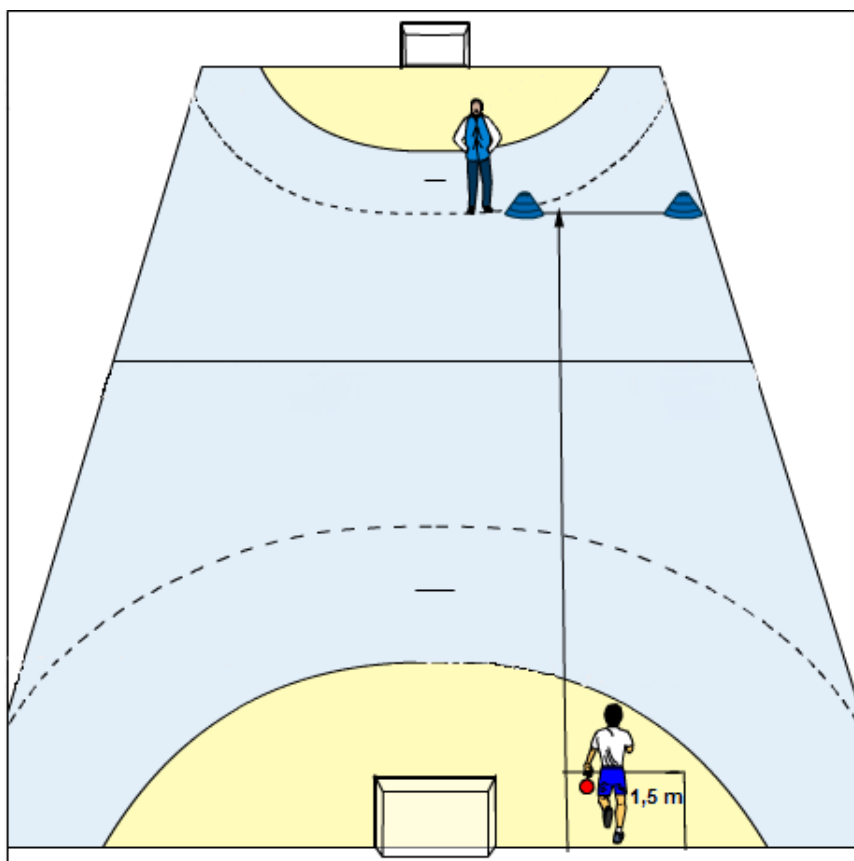
Test se provádí dvakrát proudovou metodou. Nesmí být porušena pravidla vedení míče.

Hodnocení:

Měříme čas s přesností na 0,01 sekundy od startovního povelu vpřed do proběhnutí cílem.

Kritérium výkonnosti testu:

Lepší čas. Zapisují se výsledky obou pokusů.



Obrázek 6. Činnost hráče při driblingu na 30 m.

Pětiskok

Zaměření:

Výbušná síla odrazové nohy.

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, pásmo, tyč (minimálně 1 m dlouhá), lepicí páska.

Příprava testu:

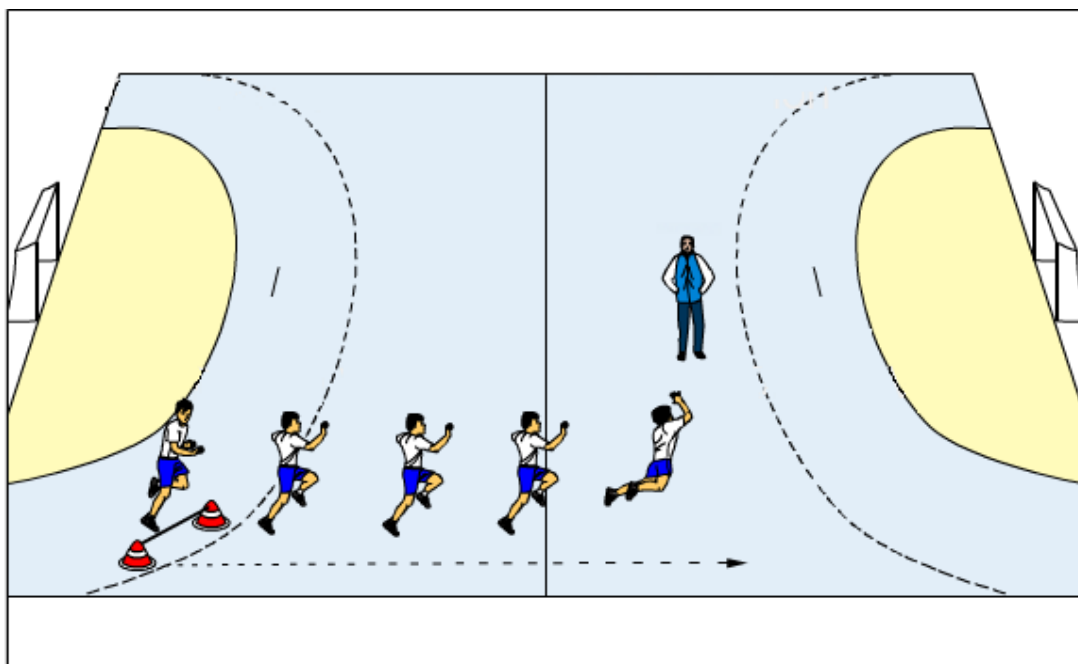
Od startovní čáry připevníme pomocí lepicí pásky pásmo na zem, číselnými údaji vzhůru.

Činnost hráče:

Hráč je připraven za startovní čarou. Stojí odrazovou nohou vpředu, ta určuje místo prvního odrazu. Není povoleno nakročení. V blízkosti pásma skáče pěti skoky pouze z odrazové nohy (viz. obrázek 7). Snaží se překonat co největší vzdálenost. Poslední dopad může být obounož.

Pravidla:

Test se provádí třikrát proudovou metodou.



Obrázek 7. Činnost hráče při pětiskoku.

Hodnocení:

Zaznamenávají se všechny tři skoky s přesností 5 cm (výkon zaokrouhluje směrem dolů). Skočená vzdálenost se měří od místa odrazu pásmem k místu dopadu, které se označí tyčí. Za místo dopadu se považuje nejbližší část chodidla či jiné části těla směrem k místu startu. Při porušení některého z pravidel se pokus započítává, ale neměří.

Kritérium výkonnosti testu:

Skočená vzdálenost.

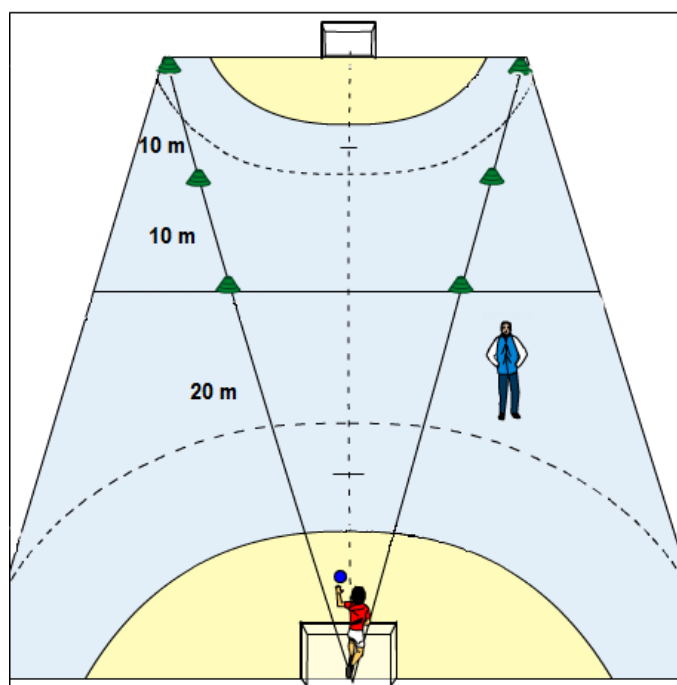
Hod míčem do dálky z místa

Zaměření:

Výbušná síla paží (preferované paže).

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, 6 plných míčů (pro kategorii mužů, starších a mladších dorostenců), pro ostatní kategorie 6 míčů na házenou (odpovídající hmotností a rozměrem testované kategorii), pásmo (nejméně 25 m dlouhé), 6 kuželů pro vyznačení výseče (viz. obrázek 8).



Obrázek 8. Výseč.

Příprava testu:

Od odhodové čáry (branková čára) se kolmo položí pásma číslicemi vzhůru. Na odhodové čáře se vyznačí úsek 1 m široký. Vyznačíme výseč: ve vzdálenosti 20 m položíme na každou stranu 3 m od pásma kužel. Dále také ve vzdálenosti 30 m a 40 m položíme kužele dle obrázku. Doporučuje se pro rychlejší orientaci ve vzdálenostech vyznačit kolmé čáry od pásma a připsat hodnoty. Před testováním je nutné míče a medicinbaly zvážit a přeměřit.

Činnost hráče:

Hráč hází od odhodové čáry z místa vrchním způsobem jednoruč. Při provádění hodu musí hráč po celou dobu hodu udržovat styk se zemí alespoň jednou nohou (jako při 7 metrovém hodu).

Pravidla:

Hráč má tři pokusy, které hází ihned za sebou. Míč musí hodit do výseče, jinak je hod neplatný. Hráč nesmí při hodu přešlápnout čáru, jinak je hod neplatný.

Hodnocení:

Zaznamenává se délka všech platných hodů s přesností na 10 cm. Při porušení pravidel se pokus započítává, ale neměří se.

Kritérium výkonnosti testu:

Nejdelší platný pokus.

Běh na 10 x 20 m

Zaměření:

Rychlostní vytrvalost.

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, stopky.

Příprava testu:

Mezi brankovou a středovou čarou je vyznačen 20m úsek. Startovní i cílová čára je na středové čáře.

Činnost hráče:

Hráč běží nepřetržitě deset dvacetimetrových úseků (viz. obrázek 9). Startuje z polovysokého startu. Opačným směrem může běžet až po dotyku nebo překročení

vyznačených čar alespoň jednou nohou. Test mohou absolvovat až dva hráči současně. Vybíhají na signál – pohyb paže.

Pravidla:

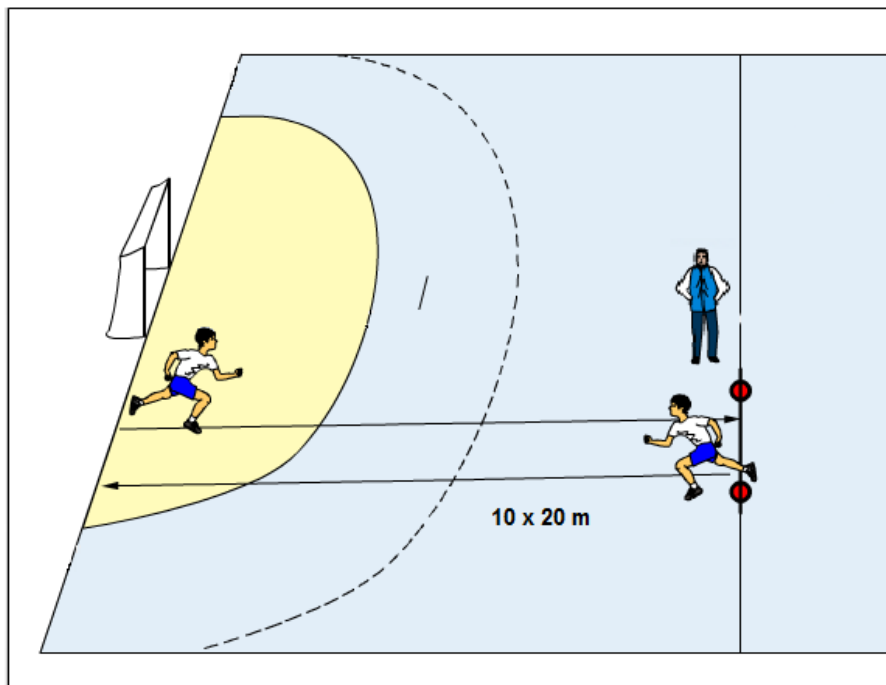
Test tvoří deset proběhnutých úseku bez porušení pravidel. Když dojde k porušení pravidel nebo hráč z jiných objektivních důvodů test nedokončí, může vrchní rozhodčí výjimečně povolit druhý pokus.

Hodnocení:

Zaznamenává se čas pouze jednoho pokusu s přesností na 0,01 sekundy.

Kritérium výkonnosti testu:

Čas uběhnutého pokusu.



Obrázek 9. Činnost hráče při běhu na 10 x 20 m.

Dvanáctiminutový běh – Cooperův test

Zaměření:

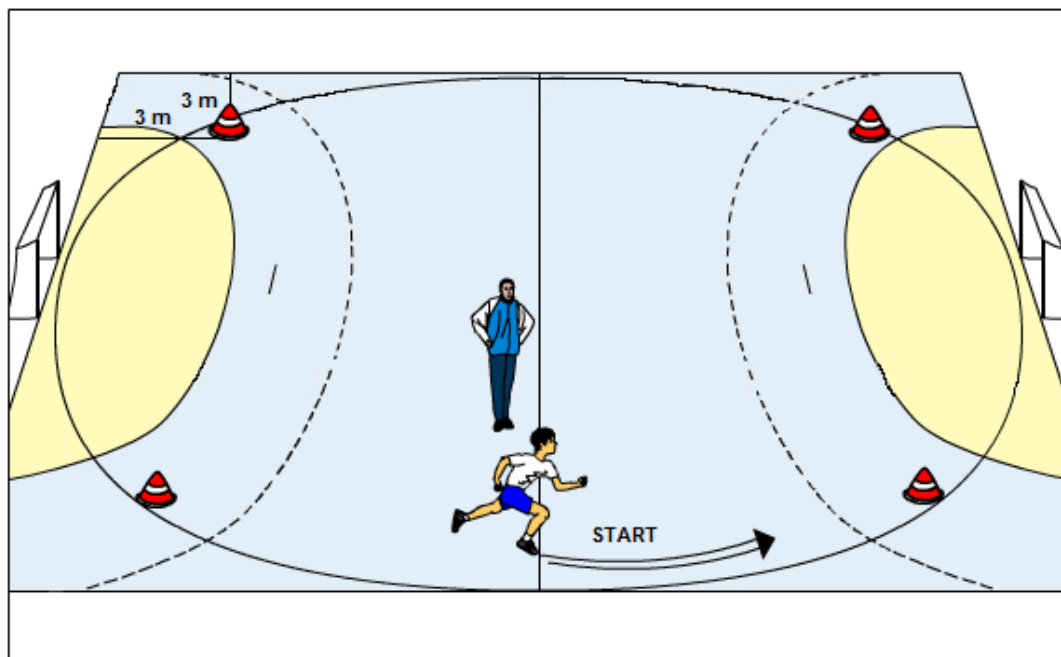
Vytrvalost.

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou o rozměrech 40 m x 20 m, 4 kužele, stopky, píšťala, dresy.

Příprava testu:

Na házenkářském hřišti se vyznačí okruh pomocí čtyř kuželů (viz. obrázek 10).



Obrázek 10. Postavení kuželů na hřišti při dvanáctiminutovém běhu.

Činnost hráče:

Hráč v dresu startuje z vysokého startu. Za 12 minut se snaží uběhnout co nejdelší vzdálenost. Je povoleno prokládat běh chůzí. Hráči dostávají informace o čase a to nejpozději v 11. minutě a v 11. minutě 30. sekundě. Ve 12. minutě zazní signál z píšťaly nebo klaksonu. Hráči se musí zastavit na místě, kam doběhli.

Hodnocení:

Zaznamenává se počet uběhnutých metrů s přesností na 10 m. U každého hráče se vede pomocný záznamní arch, kde se škrtačí čísla příslušného uběhnutého kola a počet metrů v posledním nedokončeném kole. Zapisuje se celkový počet uběhnutých metrů.

Kritérium výkonnosti testu:

Uběhnutá vzdálenost v metrech.

Doporučené testy:

Hloubka předklonu

Zaměření:

Ohebnost. Flexibilita zádového svalstva a svalstva dolních končetin.

Materiální vybavení:

Lavička, měřítko.

Příprava testu:

Na lavičku připevníme měřítko. Nulová hodnota měřítka je na úrovni horní hrany lavičky.

Činnost hráče:

Hráč stojí v mírném stoji rozkročném na lavičce za měřítkem (naboso) a má vzpažené ruce. Hráč se zvolna hlubokým předklonem snaží konečky prstů dotknout měřítka co nejnižší. V krajní poloze musí testovaná osoba vydržet nejméně 2 sekundy.

Pravidla:

Hráč musí mít nohy propnuté v kolenou, kontrolu provádí testující (rukou uchopí koleno hráče, palec položí na česku a ostatní prsty pod koleno). Test provádí jedinec třikrát bezprostředně po sobě.

Hodnocení:

Prostředníčky určují hloubku předklonu. Zaznamenávají se všechny pokusy. Pod úrovní lavičky jsou hodnoty v cm kladné, nad úrovní lavičky jsou záporné.

Kritérium výkonnosti testu:

Nejlepší pokus.

Přihrávání o stěnu na čas

Zaměření:

Dovednost při přihrávání na krátkou vzdálenost.

Materiální vybavení:

Stěna 3 m široká a 5 m vysoká, 3 míče, stopky, židle, lepicí páska.

Příprava testu:

Na stěně vyznačíme lepicí páskou vodorovnou čáru ve výšce 1,5 m od země. 3 m od stěny rovnoběžně s ní vyznačíme na zemi startovní čáru. Za čáru se postaví židle a na ni se položí dva míče (viz. obr. 10).

Činnost hráče:

Hráč stojí za čarou s míčem v rukou čelem ke stěně. Bez signálu začne opakovaně házet vrchním způsobem jednoruč míč nad čáru a to tak, aby ho chytil odrazem od zdi oběma rukama. Při házení nesmí přešlápnout čáru a musí být ve styku se zemí. Test končí po 20 odhozeních pokynem osoby, která měří test. Jestliže hráč ztratí míč, ihned si vezme ze židle další a pokračuje v házení.

Pravidla:

Testovaná osoba provádí test (20 hodů) dvakrát proudovou metodou dle pravidel testu.

Hodnocení:

Hodnotí se čas za 20 hodů, správně provedených úderů do stěny s přesností na 0,01 sekundy. Zapisují se oba pokusy.

Kritérium výkonnosti testu:

Lepší čas.

3.4 Česká házenkářská testová baterie roku 1978

Tato kapitola byla zpracována dle Franta et al., 1978.

Vytrvalost v rychlosti 10 x 15 m

Zaměření:

Rychlostní vytrvalost.

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, dvojce stopky, pásmo, křída. Dvěma čarami vyznačíme 15m úsek.

Činnost:

Hráč stojí, je připraven na startovní čáře, startuje z polovysokého startu. Na povel „vpřed“ běží od startovní čáry na druhou stranu k vyznačené čáře, kterou musí překročit nebo se jí dotknout alespoň jednou nohou. Úsek běží desetkrát dle předepsaných pravidel. Test končí na cílové čáře (totožná se startovací čarou), kterou musí proběhnout.

Hodnocení:

Měří se čas od povelu „vpřed“ až do proběhnutí desátého úseku s přesností na 0,1 s. Pokus je pouze jeden. Když hráč nedodrží pravidla, pokus se anuluje. Minimálně za 30 minut může test absolvovat znovu, čili podstoupí opravný pokus.

Slalom po dráze driblingem

Zaměření:

Dovednost při vedení míče slalomem, rychlost.

Materiální vybavení:

Prostor 15 x 15 m, 3 stojany, stopky, míč. V úseku 15 metrů rozestavíme stojany vzdálené od sebe 5 m, poslední stojan stojí na čáře, kde končí 15m úsek.

Činnost:

Testovaná osoba stojí za startovní čarou, v rukou drží míč. Test začíná povel „vpřed“, kdy hráč pustí míč na zem a dribluje pravou rukou napravo od prvního stojanu. Celý jej obdribluje. Dále dribluje pravou rukou k dalšímu stojanu a zase ho obdribluje zprava. Běží ke třetímu stojanu, který obdriblovává stejně zprava a když

jej mine, vymění si ruce. Tedy dribluje levou rukou. Dva stojany směrem k cíli obdriblovává zleva levou rukou. Hráč si může zvolit, kterou rukou začne driblovat podle toho, zda je levák nebo pravák. Popsaný postup je pro praváka. Pro leváky je to naopak.

Hodnocení:

Dovoluje se jeden cvičný pokus. Měří se dva pokusy s přesností na 0,1 s. Hráč nesmí porušit pravidla driblingu.

Střelba na přesnost

Zaměření:

Dovednost při střelbě na cíl.

Materiální vybavení:

Stěna 3 x 4 m , 4 - 5 míčů, prostor 5 x 15 m před stěnou, křída, pásmo. Ve vzdálenosti 14 m od stěny vyznačíme startovní čáru a ve vzdálenosti 10,5 m od stěny odhodovou čáru. Na stěně vyznačíme terč ve tvaru tří kruhů s jinými průměry. Největší kružnice má průměr 150 cm, střední 100 cm a nejmenší 50 cm. Spodní okraj terče je 1 m od země.

Činnost:

Hráč si bez povelu vezme míč, uvolňuje se třítaktem směrem k terči. Vrchním hodem jednoruč ve výskoku z odhodové čáry se snaží trefit střed terče. Po odhodu se vrací zpět ke startovní čáře, sbírá další míč a pokračuje v té samé činnosti. Povoleny jsou dva cvičné pokusy těsně před testem. Test se provádí dvakrát po deseti hodech. Samozřejmě se nesmí porušit pravidlo tří kroků a přešlápnout odhodovou čáru (dva pomocníci sbírají míče).

Hodnocení:

Počítají se body, které hráč za deset hodů nahází. Za trefení nejmenšího kruhu jsou 3 body, do středního 2 body a do největšího 1 bod. Kritériem je vyšší počet hozených bodů.

Speciální rychlost při změně směru - 2 x 15 m (viz. kapitola 3.2.1, str. 16- 17)

Přihrávání na rychlost (viz. kapitola 3.2.1, str. 24 - 25)

Hod míčem do dálky

Zaměření:

Výbušná síla preferované paže.

Materiální vybavení:

Tělocvična se hřištěm na házenou, 4 míče, pásmo. Úsek rozběhu je vyznačen dvěma rovnoběžnými čarami vzdálenými 3 m od sebe. Od odhodové čáry se položí na zem pásmo tak, aby čísla byla vidět. Ve vzdálenosti 20 m se vyznačí šíře výseče, 3 m od pásma na každou stranu.

Činnost:

Hráč se rozbíhá třemi kroky s míčem v rukou. Z odhodové čáry hází míč co nejdále a hlavně do výseče. Hází po sobě tři navazující hody.

Hodnocení:

Měří se délka jednotlivých hodů s přesností na 0,1 m. Při porušení některého pravidla se pokus započítává, ale neměří se. Kritériem testu je nejdelší hod.

Akce jednotlivce

Zaměření:

Tento test prověřuje schopnosti hráče a jeho šikovnost jako jednotlivce v herní činnosti v co nejkratším čase a bez porušení pravidel.

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, 3 míče, pomocné čáry, stojan, stopky.

Činnost:

Hráč stojí na čáře 6 m na úrovni pravé brankové tyče. Vybíhá bez povelu, na čáře volného hodu sbírá míč a dribluje ke středové čáře, poté hází z výskoku v otočce míč pomocníkovi zpět na čáru volného hodu, kam také běží. Dále pokračuje ke středové čáře, na ní sbírá další míč a dribluje směrem k brance, po trojtaktu střílí z výskoku. Ihned běží do brány a dotýká se jedné z brankových tyčí. Vrací se ke středové čáře, kde sbírá poslední míč obdribluje stojan, který je 2 m za středovou čarou. Naposledy střílí ze středové čáry do prázdné brány.

Hodnocení:

Měříme dva pokusy s přesností na 0,1 s. Všechny činnosti musí hráč provést bez porušení pravidel házené.

Obranný pohyb

Zaměření:

Posouzení rychlosti ve cvalu stranou, v krátkém vyražení vpřed i vzad.

Materiální vybavení:

Tělocvična s prostorem 5 x 5 m, 4 plné míče, stopky. Čtyři plné míče postavíme do čtverce s úhlopříčkou 5 m.

Činnost:

Hráč provádí obranný pohyb cvalem mezi míči, začíná ze stoje čelem ven ze čtverce. Při docvávání k jednotlivým míčům se jich dotýká rukou a to dvacetkrát. Při cvalu stranou nesmí docházet ke křížení nohou.

Hodnocení:

Test se provádí dvakrát, měří se čas od prvního dotyku míče, ale tento dotyk se nezapočítává, po poslední dvacátý dotyk. Kritériem testu je lepší čas.

Vertikální výskok

Zaměření:

Výbušná síla odrazové nohy.

Materiální vybavení:

Prostor u stěny vysoké kolem 3,5 m, tyčkový výškoměr nebo křída a pásmo. Výškoměr umístíme na stěnu. Když nemáme k dispozici výškoměr, nakreslíme křídou svislou čáru kolmo k zemi. Před testováním změříme maximální dosah testované osoby. Hráč se postaví bokem ke stěně, ve stoji vzpaží preferovanou paži bližší ke stěně a prsty přeruší čáru na stěně v maximální výši dosahu.

Činnost:

Hráč je připraven bokem u stěny, po odrazu z místa a podřepu vyskakuje na výškoměr nebo prsty přeruší svislou čáru, která je na stěně nakreslená.

Hodnocení:

Test se provádí třikrát, měří se s přesností na 1cm. Rozdíl mezi výškou hráče se vzpaženou rukou a skočenou výškou je kritériem testu.

3.5 Slovenská testová baterie

Pro srovnání jsem si zvolila slovenskou testovou baterii. A to z toho důvodu, že se sjednotila nejvyšší ženská soutěž v Čechách a na Slovensku do jedné soutěže. Do soutěže se zkratkou W.H.I.L. neboli woman handball inter ligue čili ženská házenkářská mezistátní liga.

Tato kapitola byla zpracována dle Hričišínová, 2010.

Běh na 2 x 15 m – muži (viz. kapitola 3.2.1, str. 16 - 17)

Běh na 30m – ženy

Zaměření:

Akcelerační rychlost.

Materiální vybavení:

Tělocvična s hřištěm na házenou, měřicí pásmo, stopky, křída, lepicí páska.

Provedení:

Při měření stopkami testovaný hráč začíná startovat z polovysokého startu. Signálem pro start je pohyb paže.

Činnost:

Testovaná osoba běží dvakrát proudovou metodou, tyto pokusy se oba zaznamenávají s přesností na 0,1 s. Lepší čas je kritériem testu.

Trojskok

Zaměření:

Výbušná síla odrazové (preferované) dolní končetiny.

Materiální vybavení:

Tělocvična, měřicí pásmo, křída, lepicí páska. Lepicí páskou se vyznačí odrazová čára.

Činnost:

Hráč začíná v základním postavení - stojí za odrazovou čarou s odrazovou nohou vpředu. Třemi skoky na odrazové noze se hráč snaží překonat co nejdelší vzdálenost.

Dopadnout může na obě nohy. Při pádu se měří od části těla, která je nejbližší startovní čáře. Skáče se dvakrát proudovou metodou a měříme s přesností na 5 cm. Nejdelší skok je kritériem testu.

Vedení míče na 30m (viz. kapitola 3.2.1, str. 17 - 18)

Hod 1kg plným míčem do dálky (viz. kapitola 3.2.1, str. 20 - 21)

Běh na 10 x 20m (viz. kapitola 3.2.1, str. 21 - 22)

Vytrvalostní člunkový běh

Zaměření:

Vytrvalost.

Materiální vybavení:

Tělocvična s házenkářským hřištěm, stopky, magnetofon s reproduktorem a audiopáskou s nahranými zvukovými signály podle stanoveného programu. Na hřišti vyznačíme 20m úsek a na obou stranách ještě necháme 1 m rezervu.

Činnost:

Hráč opakovaně překonává 20m úseky podle zvukového signálu z magnetofonu. Test začíná 1. signálem na úrovni poklusu. Rychlost běhu se postupně zvyšuje od 8,5 km/hod. Na začátku každé minuty se zrychlí o 0,5 km/hod. Hráč by měl překonat úsek mezi dvěma čarami do zaznění druhého zvukového signálu. Test končí když se hráči nepodaří dvakrát po sobě dotknout čáry nohou ve vymezeném zvyšujícím se časovém limitu. Povolený je maximálně rozdíl dvou kroků. Najednou může běžet více hráčů. Zaznamenává se počet proběhnutých úseků ve stanovených limitech.

3.6 Německá testová baterie

Německou testovou baterii jsem si pro porovnání vybrala proto, že v německé házenkářské lize, která je jednou z nejlepších v Evropě, hrají vynikající čeští házenkáři, např. Filip Jícha (byl zvolen nejlepším hráčem světa za rok 2010).

Tato kapitola byla zpracována dle Pabst et al., 2010.

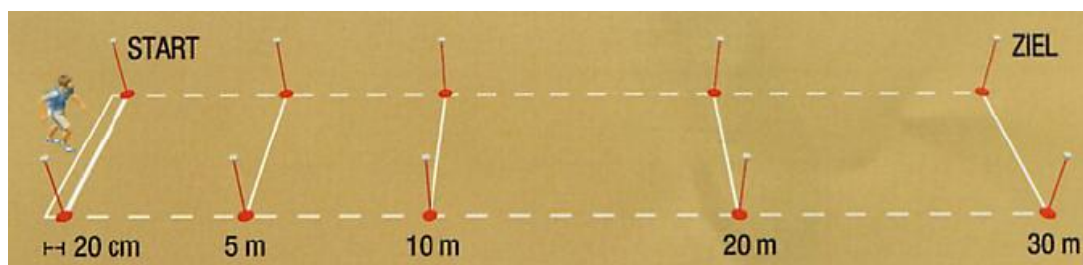
Sprint na 30 m

Zaměření:

Akcelerační rychlost.

Popis testu:

Hráč samostatně startuje ze stoje (praváci stojí levou nohou na předstartovní linii, leváci pravou nohou) 20 cm před prvním fotosenzorem (tento startovní bod je označen značkou). Při překonávání startovní linie se zapne elektronická časomíra a stopne se při přeběhnutí cílové čáry. Hráč proběhne 30m úsek od stratu do cíle jak nejrychleji dovede. Během běhu jsou stopovány mezičasy po 5 m, 10 m a 20 m (viz. obrázek 11).



Obrázek 11. Běžecký úsek. *Pramen:* Pabst et al. (2010).

Materiální požadavky:

Elektronická časomíra s pěti fotosenzory, značení pro předstartovní linii (20 cm před startovní čarou) a cílovou čáru.

Hodnocení

Měří se čas 30m úseku. Kromě toho se měří mezičasy na 5 m, 10 m a 20 m. Hráč absolvuje dva pokusy, ten lepší je kritériem testu.

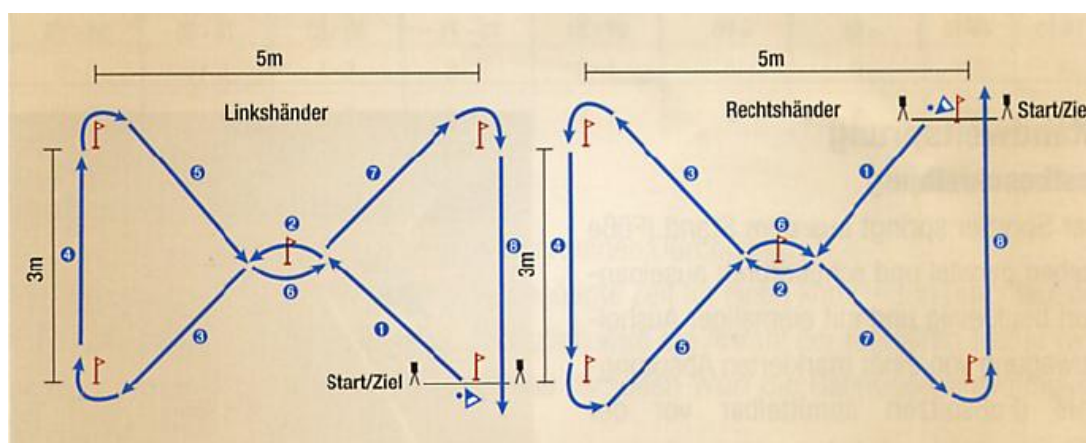
Driblování při běhu do osmičky

Zaměření:

Rychlost se změnou směru při vedení míče.

Popis testu:

Hráč samostatně ze stoje v předkročení startuje ze startovní čáry. Probíhá běžeckou trasu 3 x 5 m a navíc dribluje. Trať je vyznačena 5 tyčkami, středové značení musí být tyčka (nízké překážky bývají překročeny nebo přehrány). Hráč musí během testu řádně driblovat. Míč musí být při každém obratu odrážen vzdálenější rukou (vnější) od tyčky. Elektronická časomíra začíná měřit čas při překonání startovní čáry. Doba běhu je stopnuta, když sportovec běží po třetím proběhnutí trasy přes cílovou čáru. Startovní pozice pro leváky a praváky je odlišná (viz. obrázek 12).



Obrázek 12. Startovní pozice pro leváky, praváky. *Pramen:* Pabst et al. (2010).

Materiální požadavky:

Elektronická časomíra, 5 tyček, značení pro startovní a cílovou čáru, míč na házenou.

Hodnocení:

Měří se celkový čas tří kompletně proběhnutých tras. První pokus je zkušební. Měří se další dva pokusy a lepší čas je kritériem testu.

Maximální rychlost letu míče

Zaměření:

Výbušná síla preferované paže.

Popis testu:

Hráč stojí v předkročení na 7 m čáře (viz. obrázek 13). Hází 3 míče maximální rychlostí doprostřed spodní poloviny házenkářské branky ve směru zařízení na měření rychlosti. Toto zařízení stojí na podlaze uprostřed 1,5 m za brankovou čarou.



Obrázek 13. Postavení hráče při hodu. *Pramen:* Pabst et al. (2010).

Materiální požadavky:

Zařízení na měření rychlosti, 3 míče.

Hodnocení:

Měří se maximální rychlost letu míče. Hráč má tři hody. Kritériem testu je nejrychlejší hod.

Skok do dálky z místa

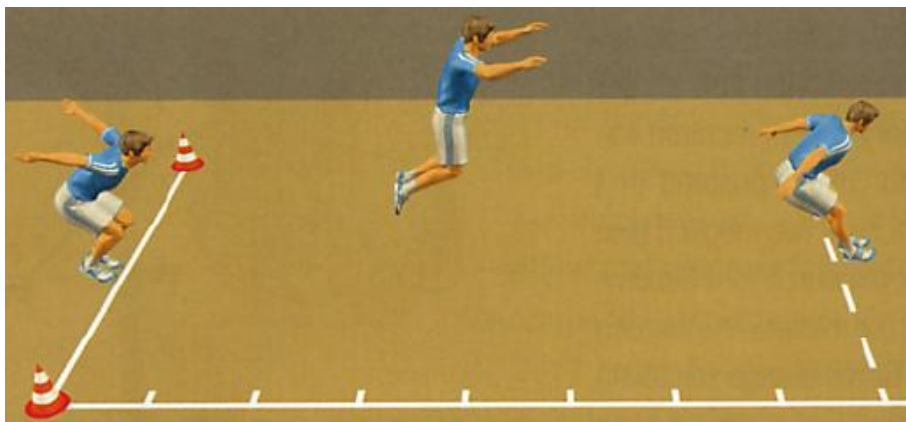
Zaměření:

Výbušná síla dolních končetin.

Popis testu:

Sportovec skáče z místa (chodidla má postavena rovnoběžně rozkročmo v šířce ramen) současně oběma nohama a jednorázovým svihem paží vpřed. Začíná z vyznačené odrazové čáry a skáče co nejvíce dopředu. Doskok provádí ve stabilním

postoji sounož bez úkroku. Hráč rozhoduje sám o momentu skoku. Při skákání je dovoleno pomoci si švihem paží a ohýbáním nohou v kolenou (viz. obrázek 14).



Obrázek 14. Postavení při skoku. *Pramen:* Pabst et al. (2010).

Materiální požadavky:

Měřicí pásmo, lepicí páska (pro vyznačení vzdáleností).

Hodnocení:

Měříme vzdálenost v cm od vyznačené odrazové čáry (zadní hrana) k místu doskoku (pata té nohy, která je víc vzadu). Testovaný má tři pokusy. Kritériem testu je nejdelší pokus ve stabilním postoji snožmo.

Přesnost zásahu v časovém tlaku

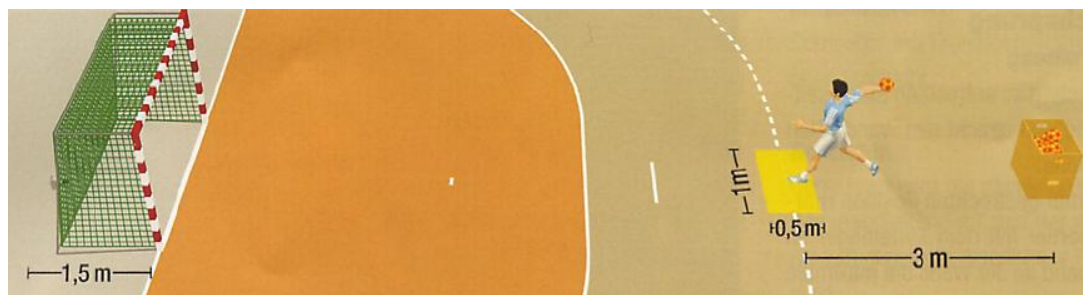
Zaměření:

Dovednost při střelbě na cíl, výbušná síla paže.

Popis testu:

Hráč hází deset míčů maximální rychlostí střídavě do pravého a levého rohu branky po maximálně třech krocích bez odrazu míče a s nohou ve vyznačené oblasti (50 cm x 100 cm). Míče musí vstřelovat do horního rohu branky. Po novém převzetí míče z horní části bedny následuje další hod do protilehlého horního rohu branky. Hody jsou střídavě prováděny do obou horních rohů. Oblast zásahu v horních rozích je vyznačena zásahovou folií (šířka 70 cm, výška 50 cm). Bedna (zhruba ve výšce boků), na které se nachází otočená horní část bedny s deseti míči, stojí 3 m za devítimetrovou čarou (viz. obrázek 15). Zařízení na měření rychlosti je umístěno na

podlaze uprostřed brány 1,5 m za brankovou čarou. Časomíra je spuštěna při odebrání prvního míče a je zastavena po hodu posledního míče a klepnutím na bednu.



Obrázek 15. Postavení hráče a bedny při testu. *Pramen:* Pabst et al. (2010).

Materiální požadavky:

Časomíra, 10 míčů na házenou, švédská bedna, zařízení na měření rychlosti, zásahová folie (na vyznačení místa zásahu).

Hodnocení:

Měří se čas potřebný k celému průběhu deseti hodů. Navíc se počítá počet platných zásahů a pro každý hod je měřena rychlost hodu. Všechny hody, při nichž nestojí přední noha v předem vyznačené oblasti, nejsou počítány jako zásah, i když je zasažena branka. Kritériem testu je naměřený čas, rychlost hodu a počet platných zásahů.

Skok do výšky z místa

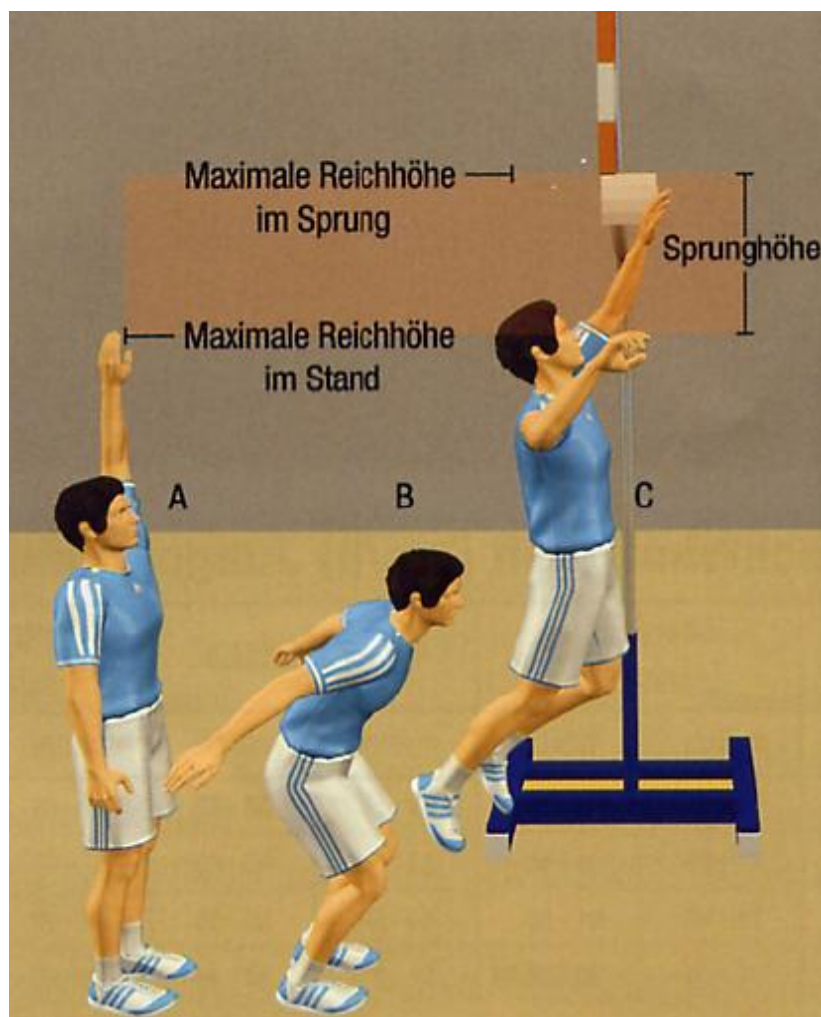
Zaměření:

Výbušná síla odrazové nohy.

Popis testu:

Hráč stojí ve vzpřímeném postoji stranou ke stěně, vzpaží ruku blíž ke stěně do výšky. V maximálně vzpažené pozici vyznačí prostředníčkem nejvyšší výšku dosahu na měřicím pásmu na stěně (A). Patami nesmí opustit podlahu. Vedoucí testu poznamená výsledek dosahu. Následně se hráč postaví 20 cm – 30 cm od „měřicího stromu“, chodidla má rovnoběžně rozkročmo v šířce ramen. Skočí snožmo

s jednorázovým švihem (B), jak nejvýš dokáže a udeří rukou do nejvyššího bodu měřících lamel (C) (viz. obrázek 16).



Obrázek 16. Postup při skoku. *Pramen:* Pabst et al. (2010).

Materiální požadavky:

Měřicí strom, měřící pásmo.

Hodnocení:

Výška skoku v cm se vypočítává z rozdílu mezi maximální výškou dosahu ruky ve stoji a maximální výškou dosahu ruky ve skoku. Hráč absolvuje dva pokusy. Kritériem testu je lepší pokus.

Člunkový běh

Zaměření:

Vytrvalostní schopnost.

Popis testu:

Člunkový běh je kyvadlový běh mezi dvěma rovnoběžně probíhajícími čarami v rozestupu 20 m (mezi postraními čarami hracího pole). Hráči se připraví na startovní čáru v minimálním odstupu 1 m od čáry. Startují na zvukový signál vedoucího testu. Potom běhají sem a tam mezi oběma vnějšími čarami házenkářského hřiště, přičemž rychlost běhu je udávána intervaly mezi signálními tóny. Hráč se musí minimálně jednou nohou dotknout příslušné čáry. Na začátku testu začínají hráči běžet rychlostí 8 km/h, zvyšuje se s přibývajícím dobou testu po každé minutě v definovaných intervalech. Když hráči dorazí na místo obratu příliš brzy nebo příliš pozdě, musí svoji rychlost vědomě zpomalit, popřípadě zvýšit. Jeden až dva kroky náskoku nebo opoždění jsou na začátku povoleny. Cílem testu je udržet zadané tempo běhu, popřípadě následovat daný rytmus co možná nejdéle. Test končí, když se hráč vzdá nebo když opakovaně (dvakrát po sobě) nestihne doběhnout k čáře.

Materiální požadavky:

Počítač s databankou na vysílání signálů, stopky, megafon.

Hodnocení:

Měří se celková absolvovaná doba (minuty, sekundy), ze které se nakonec určí zdolaná trasa. v metrech.

3.6 Volejbalová testová baterie

Pro porovnání jsem si zvolila volejbalovou testovou baterii, protože volejbal je také kolektivní míčový sport. Hraje se přes síť, ale schopnosti a dovednosti, které jsou pro tuto hru potřebné, jsou velice podobné až totožné.

Volejbalová testová baterie se skládá ze somatických předpokladů hráčů (kalendářní věk, tělesná výška, tělesná hmotnost, dosah jednoruč ve stoji) a motorických předpokladů hráčů (Zháněl & Lenhert, 2004).

Dále tato kapitola byla zpracována dle Lehnert & Zháněl, 2003 a Dostál, 2010.

1. Somatické předpoklady hráčů volejbalu

Kalendářní věk

Věk testovaných hráčů.

Tělesná výška

Měření provádíme pomocí měřítka na stěně (podlaha nesmí mít lištu) a trojúhelníku, který položíme jednotlivci na temeno hlavy. Hráč stojí v ponožkách u stěny a dotýká se lopatkami, hýžděmi a patami. Měříme s přesností na 1 cm.

Tělesná hmotnost

Měříme hmotnost jednotlivce na osobní digitální váze.

Dosah ve stoji jednoruč

Materiální vybavení:

Měřítka na stěně (podlaha nesmí být opatřena lištou).

Měření:

Hráč si stoupne ve sportovní obuvi čelem ke stěně, snaží se preferovanou paží dosáhnout co nejvýše.

Hodnocení:

Naměřená hodnota v cm.

2. Motorické předpoklady hráčů

Dosah jednoruč po výskoku z rozběhu a z místa

Zaměření:

Výbušná síla dolních končetin.

Materiální vybavení:

Tělocvična, pásmo, tyčkový výskokoměr, tyč (výskokoměr upevníme na desku basketbalového koše).

Měření:

Hráč provádí odraz obounož po rozběhu cca 4 m a snaží se o maximální dosah preferovanou paží na výskokoměr. A také bez rozběhu rovnou z místa odrazu.

Hodnocení:

Výšku dosahu na výskokoměru odčítáváme podle barvy nebo délky tyčí. Hráč má tři pokusy za sebou bez časového omezení. Zaznamenáme nejlepší výkon s přesností na 1 cm.

Skok daleký z místa

Zaměření:

Výbušná síla dolních končetin.

Materiální vybavení:

Tělocvična, pásmo, tyč.

Měření:

Ze stoje před odrazovou čarou, mírného rozkročení, podřepu, předklonu a zapažení hráč provede odraz obounož se švihem paží vpřed a snaží se dosáhnout co nejdelšího skoku.

Hodnocení:

Měříme skočenou vzdálenost, tyč přikládáme k zadnímu okraji bot (při pádu měříme i jinou část těla). Jednotlivec má tři pokusy, zaznamenává se nejdelší s přesností na 1 cm.

Rychlostní člunkový běh

Zaměření:

Lokomoční rychlost se změnou směru. Obratnost. Maximální zrychlení a zpomalení.

Materiální vybavení:

Tělocvična, stopky, čtyři plné míče, pásmo, lepicí páska.

Měření:

Hráč startuje z polovysokého startu z vyznačeného čtverce na třímetrové čáře (čtverec o velikosti 40 cm x 40 cm) a 4,5 m od postranních čar. Běží postupně k medicinbalům, ty jsou postaveny v rohách obdélníku. Začíná postupně z jedné nebo z druhé strany běžet k medicinbalu a zpět do vyznačeného čtverce (alespoň jednou nohou musí do čtverce došlápnout). Test končí došlapem do čtverce po dotyku posledního plného míče.

Hodnocení:

Měří se čas s přesností na 0,01 s. Test se provádí třikrát (odpočinek mezi testy je cca 3 minuty).

Hod molitanovým míčem

Zaměření:

Výbušná síla horní končetiny a trupu.

Materiální vybavení:

Molitanový volejbalový míč 300 g, tělocvična, pásmo.

Měření:

Hráč s míčem v úderové ruce stojí cca 3 - 4 m za čarou odhodu. Rozbíhá se, odráží se a ve výskoku hází preferovanou rukou co nejdále před sebe. Alespoň částí chodidel se hráč po odhodu musí dotýkat čáry odhodu (nesmí porušit pravidlo o přešlapu na střední čáře).

Hodnocení:

Měří se vzdálenost v cm od odhodové čáry s přesností na 10 cm. Hráč má tři pokusy za sebou a zaznamenává se nejlepší z nich.

Člunkový běh 6 x 6 m

Zaměření:

Lokomoční rychlost se změnou směru. Obratnost.

Materiální vybavení:

Dvě židle, stopky, hala s čarami na volejbal, stopky (jedna židle je umístěna na koncové čáře volejbalového hřiště a druhá naproti ní na útočné čáře hřiště).

Měření:

Hráč začíná na koncové čáře. Po povelu vpřed běží co nejrychleji tak, aby židli obíhal na 3m čáře po opačné ruce než u židle, u které startoval (při obíhání židlí tvoří „osmičku“).

Hodnocení:

Hráč běží dvakrát a zaznamenává se lepší čas s přesností na 0,1 s.

Sed – leh (60 s)

Zaměření:

Dynamická síla břišního svalstva.

Materiální vybavení:

Švédská bedna výšky 65 cm, podložka, stopky.

Měření:

Hráč začíná v lehu na zádech s lýtky položenými na bedně, stehna se dotýkají bedny. Paže má jednotlivě překřížené s dlaněmi položenými nad loktem opačné paže. Na povel hráč začne opakovaně zvedat trup až do polohy, kdy se překřížené ruce dotknou stehů a zpět. Lopatky se musí dotknout podložky.

Hodnocení:

Test se provádí 60 s. Měřeným kritériem je počet provedených sedů-lehů.

3.7 Testování v basketbalu

„Česká basketbalová federace nevyužívá žádné testové baterie, které by byly centrálně vyhodnocovány. Hlavním důvodem je především fakt, že výsledky testů nijak nevypovídají o herním výkonu hráčů a hráček v utkání (Kaprálek, 2010).“

Basketbal i házená jsou kolektivní a technicky náročné sporty. Výkonnost hráčů při hře záleží na několika faktorech a to především na fyzické připravenosti hráčů, ale i na technických, psychických, taktických a somatických faktorech. Samozřejmě, že taktické a psychické faktory se nedají měřit a můžeme je ovlivnit pouze až když nastanou při hře. Ale dle našeho názoru právě díky výsledkům testování fyzických a technických faktorů výkonu si můžeme ověřit vypovídající výkony hráčů. Jinak bychom mohli výkon měřit pouze pomocí domněnek a to je irelevantní. Jediný nám přípustný způsob ověření výkonnosti je měření pomocí testů.

3.8 Testování ve florbale

„Florbal bohužel svoji jednotnou testovací baterii nemá - ani kondiční testy ani testy dovedností. Před časem hráči reprezentace a částečně i extraligových klubů absolvovali kondiční testy. Ale nemáme žádné tabulky ani bodovací normy - jsme fakt mladý sport a zatím jsme nenasbírali dostatek podkladů pro takové hodnocení (Skružný, 2011).“

Florbal je jeden ze sportů brankového typu, který se hraje v hale jako házená, ale oproti házené má velikou výhodu v tom, že je to až neskutečně rozšířený sport nejen v české republice, ale i v jiných zemích a na různých výkonnostních úrovních. Proto si myslíme, že je velice potřebné sbírat informace o testování a začít je shromažďovat. Z našeho pohledu je velkou chybou neměřit výkony hráčů. Proto se domníváme, že vytvořit testovou baterii a používat ji k měření výkonnosti hráčů je pro florbal stěžejní. Neboť je to důležité jak pro hráče a trenéry, ale tak i pro funkcionáře týmů.

4 ANALÝZA VYBRANÝCH TESTOVÝCH BATERIÍ

4.1 Srovnání testových baterií

V současnosti můžeme výše zmíněné testové baterie vyhodnotit pomocí porovnání právě jednotlivých testů, které se vyskytují v námi dostupných testových bateriích jiných zemí a sportů. Testování se zaměřuje na vytrvalost, rychlost, sílu, flexibilitu, herní dovednosti a somatické předpoklady. Každá testová baterie řeší testování pomocí jiných, podobných a v některých případech i stejně zvolených testů jak je patrné dále.

Jednotlivé testy po otestování jednotlivců určují úroveň trénovanosti a výkonnost hráčů házené. Otázka je zda používané testy na jednotlivé schopnosti a dovednosti jsou ty nejlepší. Proto interpretujeme výsledky ke kterým jsme dospěli našimi subjektivními názory na jednotlivé testy.

Tabulka 1. Porovnání vytrvalostních testů

VYTRVALOST	TEST	ČR 11	ČR 78	SR	GER	VOL
Dlouhodobá vytrvalost	12 – ti minutový běh	O	X	X	X	X
	Člunkový běh	X	X	O	O	X
Rychlostní vytrvalost	Běh na 10 x 20 m	O	X	O	X	X
	Vytrvalost v rychlosti 10 x 15 m	X	O	X	X	X

Vysvětlivky: O - testem se měří v testové baterii,

X - testem se neměří v testové baterii.

Zhodnocení:

Mluvíme-li o schopnostech hráče podat optimální výkon ve hře, pak je vytrvalost jedním z rozhodujících faktorů jak je patrné z tabulky 1.

V házené se při hře setkáváme pouze s krátkodobou vytrvalostí do 2 – 3 minut a rychlostní vytrvalostí do 20 – 30 sekund. Testování se však zaměřuje na dlouhodobou vytrvalost přes 10 minut a rychlostní vytrvalost.

Dlouhodobá vytrvalost je právě stěžejní faktor pro podání dobrého výkonu hráče házené. I když se ve hře dlouhodobá vytrvalost nevyskytuje hráč tuto vytrvalost využije a to tak, že je schopen dlouhodobě odolávat únavě.

Také se testuje rychlostní vytrvalost, která je spjata s dlouhodobou vytrvalostí. Právě tento test prověřuje absolutně nejvyšší intenzitu pohybu a to co v nejdelším čase.

Tabulka 2. Porovnání rychlostních testů

RYCHLOST	TEST	ČR 11	ČR 78	SR	GER	VOL
Rychlost se změnou směru	Beh na 2 x 15 m	O	O	O	X	X
	Rychlostní člunkový běh	X	X	X	X	O
	Obraný pohyb	X	O	X	X	X
Akcelerační rychlost	Běh na 30 m	X	X	O	O	X

Vysvětlivky: O - testem se měří v testové baterii,

X - testem se neměří v testové baterii.

Zhodnocení:

K podání nejlepšího výkonu hráče házené je z našeho pohledu rychlost nejdůležitějším faktorem. A to hlavně závisí na rychlé změně směru běhu a stejně důležitá je i akcelerační rychlost. Nejúčelnější jsou tzv. první tři kroky neboli startovní zrychlení.

Hráč s rychlostní převahou má při hře velikou výhodu. U zisku míče je jako první, první střílí gól, předběhne soupeře, když se vrací do obrany apod.. Rychlostní výhoda hráče je jeho největší předností.

Tabulka 3. Porovnání silových testů

SÍLA	TEST	ČR 11	ČR 78	SR	GER	VOL
Výbušná síla paže	Hod míčem do dálky z místa	O	O	O	X	X
	Hod molitanovým míčem	X	X	X	X	O
	Maximální rychlost letu míče	X	X	X	O	X
Výbušná síla nohou	Pětiskok	O	X	X	X	X
	Trojiskok	X	X	O	X	X
	Vertikální výskok	X	O	X	O	X
	Skok do dálky z místa	X	X	X	O	O
	Dosah jednoruč po výskoku z místa, z rozběhu	X	X	X	X	O
Výbušná síla břišního svalstva	Lehy – sedy	X	X	X	X	O

Vysvětlivky: O - testem se měří v testové baterii,

X - testem se neměří v testové baterii.

Zhodnocení:

Testování síly je v házené takřka nepostradatelné. Další faktor házenkářského výkonu je založen na síle. Jen tak se házená nezařadila mezi silové sporty. Výkon hráče z velké části závisí právě na výbušné síle skoku a hodu jak je patrné z tabulky 3. Ale síla se zúročí například i v obraně.

Tabulka 4. Flexibilita svalstva zad a dolních končetin

FLEXIBILITA	TEST	ČR 11	ČR 78	SR	GER	VOL
Záda a dolní končetiny	Hloubka předklonu	O	X	X	X	X

Vysvětlivky: O - testem se měří v testové baterii,

X - testem se neměří v testové baterii.

Zhodnocení:

Domníváme se, že testování flexibility svalstva zad a dolních končetin je účelné, ale především pro brankářky, které by měly mít přednosti právě v ohebnosti a mrštnosti.

Tabulka 5. Porovnání herních dovedností

DOVEDNOSTI	TEST	ČR 11	ČR 78	SR	GER	VOL
Rychlost při vedení míče	Slalom po dráze driblingem	X	O	X	X	X
	Driblování při běhu do osmičky	X	X	X	O	X
	Dribling na 30 m	O	X	O	X	X
Přihrávání	Přihrávání o stěnu na čas	O	O	X	X	X
Střelba	Střelba na přesnost	X	O	X	X	X
	Přesnost v zásahu v časovém tlaku	X	X	X	O	X
Herní dovednost	Akce jednotlivce	X	O	X	X	X

Vysvětlivky: O - testem se měří v testové baterii,

X - testem se neměří v testové baterii.

Zhodnocení:

Sportovní výkon samozřejmě závisí na herních dovednostech jedince. Tento faktor je individuální a závisí na motorickém učení každého hráče. Ale střílet, přihrávat a driblovat musí ovládat každý, kdo chce házenou hrát a to i na rekreační úrovni.

Tabulka 6. Porovnání somatických předpokladů

SOMATICKE PŘEDPOKLADY	ČR 11	ČR 78	SR	GER	VOL
Kalendářní věk	X	X	X	X	O
Tělesná výška	X	X	X	X	O
Tělesná hmotnost	X	X	X	X	O
Dosah ve stoji jednoruč	X	X	X	X	O

Vysvětlivky: O - testem se měří v testové baterii,

X - testem se neměří v testové baterii.

Zhodnocení:

Somatické předpoklady měří pouze volejbalová testová baterie. Myslíme si, že je to chyba. I když házenou hrají malé a mrštné hráčky měli by jsme brát v potaz i obezitu.

4.2 Silné a slabé stránky české testové baterie roku 2011

SILNÉ STRÁNKY - všeobecně:

- testování se provádí v jednom dni
- testování posuzuje schopnosti, které se vyskytují v zápase
- testování lze provádět v jakékoli tělocvičně, která má parametry házenkářského hřiště
- do jisté míry každý zvládne otestovat
- k testování není třeba náročného materiálního vybavení
- testování se nezaměřuje na jednotlivé hráčské posty

SILNÉ STRÁNKY oproti volejbalové testové baterii:

- ve volejbale netestují dlouhodobou vytrvalost

SLABÉ STRÁNKY – všeobecně:

- testy nejsou zaměřeny na post brankáře, ale pouze všeobecně
- testování neposuzuje dovednosti – obranné, únikové
- testování se nezaměřuje na reakční rychlostní schopnosti

SLABÉ STRÁNKY oproti německé testové baterii:

- německá testová baterie je nejvyspělejší
- nejlepší materiální zajištění testování

SLABÉ STRÁNKY oproti slovenské testové baterii:

- v Čechách testují vytrvalostní schopnost dvanáctiminutovým během

SLABÉ STRÁNKY oproti volejbalové testové baterii:

- Češi netestují somatické předpoklady

SLABÉ STRÁNKY oproti české testové baterii 1978:

- testování výbušné síly nohou vertikálním výskokem
- testovali herní dovednosti, které se využívali při hře

5 ZÁVĚR

V mé bakalářské práci s názvem komparace a využití testových baterií v házené jsem si stanovila za úkol srovnání české testové baterie s testovými bateriemi jiných zemí a sportů. Také jsem chtěla vymezit možnosti a význam využití testové baterie a zároveň vyzdvihnout silné stránky a vypsát slabé stránky české testové baterie.

Na základě informací, které mi byly k dispozici jsem se ve druhé kapitole zabývala charakteristikou házené, především charakteristikou házenkářského výkonu, schopností a dovedností, které s ním souvisí. Hlavně z toho důvodu, že na výkonu hráče je závislé celé testování, na které jsem se v bakalářské práci zaměřila.

Třetí kapitola už pojednává o testových bateriích. Popsala jsem význam testování a možnosti využití testových baterií. Nejdůležitější význam, ke kterému jsem dospěla, je spojen s trenéry a hráči. Ti pomocí testové baterie měří výkony hráčů a efektivnost zvolených tréninkových jednotek trenérů. Dále jsem popsala jednotlivé testové baterie. Každá z baterií má svou zvláštnost, i když většinou jsou testovány stejné hráčské schopnosti a dovednosti.

Ve čtvrté kapitole jsem porovнала českou testovou baterii s ostatními bateriemi mně dostupnými. Ze srovnání vyplývá, že Česká republika používá testy, které jsou ve většině případech součástí i jiných testových baterií. Také jsem zde zdůraznila silné a slabé stránky české testové baterie.

Slovenská testová baterie je oproti české testové baterii vpředu v testování vytrvalosti, volejbalová baterie zase v testování somatických předpokladů. Za nejlepší a v testování nejpokročilejší považuji Německo. Jejich testová baterie je výjimečně propracována a testy souvisí s dovednostmi a schopnostmi, které jsou nedílnou součástí hry a to je veliké plus. Florbal a basketbal se testováním hráčů nezabývají. Myslím si, že je to chyba.

Za aktuální problém v otázce testování považuji, že testování je zaměřeno pouze na hráče v poli a ne na brankáře. Brankářské činnosti se daleko více zaměřují na obratnostní dovednosti a na reakční rychlostní schopnosti. Testy na tyto zmíněné schopnosti a dovednosti bych zakomponovala do speciální testové baterie pro brankáře.

Samotné testování považuji za vynikající přínos pro házenou, je to prozatím nejlepší prověřování výkonnosti hráčů.

Téma, které jsem si vybrala pro svoji bakalářskou práci, jsem považovala za velmi zajímavé. Díky problematice s testováním jsem prostudovala zahraniční články a mnoho materiálů spojených s házenou. Dozvěděla jsem se mnoho přínosných informací, které uplatním při svém dalším působení v házené.

Doporučení do praxe

Ze svých poznatků ohledně testování jsem došla k závěrům, že by bylo potřeba vytvořit zvláštní testovou baterii pro brankáře, která by se zaměřila na jejich speciální schopnosti a dovednosti.

Do brankářské testové baterie bych zařadila testy na:

- speciální obratnostní dovednosti,
- reakční rychlostní schopnosti – reakce na podnět,
- lokomoční rychlost - rychlostní člunkový běh na krátkou vzdálenost,
- výbušnost preferované nohy - hod míčem do dálky z místa,
- výbušnost odrazové nohy - vertikální výskok,
- flexibilitu zádového svalstva a svalstva dolních končetin - hloubka předklonu.

Domnívám se, že stávající česká testová baterie by chtěla upravit. Proto bych doporučila vytvoření efektivnější testové baterie.

Testová baterie pro hráče, kterou bych vytvořila ze svých poznatků, které jsem získala srovnáním testových baterií a svých subjektivních názorů na problematiku testování by vypadala:

- Běh na 2 x 15 m,
- Driblování při běhu do osmičky,
- Vertikální výskok,
- Běh na 10 x 20m,
- Člunkový běh,
- Maximální rychlost letu míče,

- Přesnost zásahu v časovém tlaku.

Ze své hráčské zkušenosti jsme usoudila, že tyto testy by nejvíce vyhovovaly všem hráčům. Testová baterie pro brankáře by pomohla k relevantnímu posuzování výkonů brankářů v jejich specifických činnostech. Brankáři a hráči se nemohou ve svých výkonech rovnat, i proto jsem došla k závěru, že by potřebovali rozdílné testové baterie.

6 LITERATURA

- [1] BÁRTEK, T. *Zásady činnosti sportovních center mládeže* [online]. 2010 [cit. 2011-2-09]. Dostupné z WWW: <http://www.svaz.chf.cz/download_dated.aspx?catid=286>.
- [2] BERNACIKOVÁ, M., KAPOUNKOVÁ, K., NOVOTNÝ, J. et al. *Házená* [online]. 2010 [cit. 2011-2-12]. Dostupné z WWW: <<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-hazena.html>>.
- [3] DOSTÁL. *Testové baterie pro jednotlivé kategorie mládeže* [online]. 2010 [cit. 2011-1-15]. Dostupné z WWW: <<http://www.volejbal-metodika.cz/www/detail/190/>>.
- [4] DOVALIL, J. et al.: *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5
- [5] FRANTA, Z., HUBKA, P., KLAPUŠ, P.: *Evidence a vyhodnocování tréninkového procesu*. Praha : Sportpropag, 1978.
- [6] HRIČIŠINOVÁ, M. FW: [online]. 25.října 2010 15:05; [cit. 2010-12-18]. Osobní komunikace.
- [7] KAPRÁLEK, T. *Žádost* [online]. 15.února 2011 09:26; [cit. 2011-2-18]. Osobní komunikace.
- [8] KOCOUREK, J. *Zásady PROGRAMU II. Sportovní centra mládeže* [online]. 2005 [cit. 2010-10-09]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/search.php?action=results&query=z%C3%A1sady+programu+sportovn%C3%AD+centra+ml%C3%A1de%C5%BEe+2011&x=0&y=0_Z_2_ZA_SADY_Program_2_www.doc>.

- [9] PABST, J., BÜSCH, D., SCHORER, J., LEMMEL, U., PETERSEN, K., ARMBRUSTER, CH., SCHWARZER, CH., WILHELM, A., TEICHMANN, R., SICHELSCHMIDT, P. *Die DHB – Talent – sichtung 2011 Teil 1. HANDBALL TRAINING*: Dezember 2010, n. 12.
- [10] PERIČ, T. et al.: *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. ISBN 978-80-247-2643-4
- [11] PERIČ, T. & DOVALIL, J.: *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- [12] SKRUŽNÝ, Z. *Žádost* [online]. 21.února 2011 09:10; [cit. 2011-3-2]. Osobní komunikace.
- [13] ŠAFAŘÍKOVÁ, J. et al. *Testování pohybové výkonnosti v házené* [online]. 2009 [cit. 2010-10-09]. Dostupné z WWW: <[http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436_brozura_testovani-elektronicka verze \(aktualizace 2009\).doc](http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436_brozura_testovani-elektronicka_verze_(aktualizace_2009).doc)>.
- [14] TÁBORSKÝ, F. *Historie házené* [online]. 2009 [cit. 2010-12-01]. Dostupné z WWW: <<http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693>>.
- [15] TŮMA, M. & TKADLEC, J.: *Házená*. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 2002. ISBN 80-247-0219-3
- [16] ZHÁNĚL, J. & LEHNERT, M. *Analýza výsledků testování motorických předpokladů žáků a žákyň sportovních tříd v roce 2003*. ZPRAVODAJ: září 2004, č. 9. ISSN 1213-5755.
- [17] ZHÁNĚL, J. & LEHNERT, M. *Nově navržené motorické testy ve volejbale*. ZPRAVODAJ: únor 2003, č. 2. ISSN 1213-5755.

7 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č.1: Bodovací normy k testům pohybové výkonnosti České testové baterie.

Příloha č.1: Bodovací normy k testům pohybové výkonnosti České testové baterie (Šafaříková aj., 2009).

Bodovací normy muži

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod 1 kg medicinbal	Běh 10 x 20 m	12 minutový běh	Body
0	5,68 a více	4,56 a více	11,90 a méně	27,7 a více	41,31 a více	2780 a méně	0
1	5,63–5,67	4,49–4,55	11,95-12,30	27,8-29,4	41,91-41,30	2790-2850	1
2	5,58-5,62	4,42-4,48	12,35-12,70	29,5-31,1	40,51-40,90	2860-2920	2
3	5,53-5,57	4,35-4,41	12,75-13,10	31,2-32,8	40,11-40,50	2930-2990	3
4	5,48-5,52	4,28-4,34	13,15-13,50	32,9-34,5	39,71-40,10	3000-3060	4
5	5,43-5,47	4,21-4,27	13,55-13,90	34,6-36,2	39,31-39,70	3070-3130	5
6	5,38-5,42	4,14-4,20	13,95-14,30	36,3-37,9	39,91-39,30	3140-3200	6
7	5,33-5,37	4,07-4,13	14,35-14,70	38,0-39,6	38,51-38,90	3210-3270	7
8	5,28-5,32	4,00-4,06	14,75-15,10	39,7-41,3	38,11-38,50	3280-3340	8
9	5,23-5,27	3,93-3,99	15,15-15,50	41,4-43,0	37,71-38,10	3350-3410	9
10	5,22 a méně	3,92 a méně	15,55 a více	43,1 a více	37,70 a méně	3420 a více	10

Bodovací normy starší dorostenci

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod 1 kg medicinbal	Běh 10 x 20 m	12 minutový Běh	Body
0	5,79 a více	4,83 a více	11,70 a méně	22,4 a méně	42,65 a více	2470 a méně	0
1	5,73-5,78	4,75-4,82	11,75-12,10	22,5-23,9	42,20-42,64	2480-2550	1
2	5,67-5,72	4,67-4,74	12,15-12,50	24,0-25,4	41,75-42,19	2560-2630	2
3	5,61-5,66	4,59-4,66	12,55-12,90	25,5-26,9	41,30-41,74	2640-2710	3
4	5,55-5,60	4,51-4,58	12,95-13,30	27,0-28,4	40,85-41,29	2720-2790	4
5	5,49-5,54	4,43-4,50	13,35-13,70	28,5-29,9	40,40-40,84	2800-2870	5
6	5,43-5,48	4,35-4,42	13,75-14,10	30,0-31,4	39,95-40,39	2880-2950	6
7	5,37-5,42	4,27-4,34	14,15-14,50	31,5-32,9	39,50-39,94	2960-3030	7
8	5,31-5,36	4,19-4,26	14,55-14,90	33,0-34,4	39,05-39,49	3040-3110	8
9	5,25-5,30	4,11-4,18	14,95-15,30	34,5-35,9	38,60-39,04	3120-3190	9
10	5,24 a méně	4,10 a méně	15,35 a více	36,0 a více	38,59 a méně	3200 a více	10

Bodovací normy mladší dorostenci

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod 1 kg medicinbal	Běh 10 x 20 m	12 minutový Běh	Body
0	5,98 a více	4,92 a více	11,15 a méně	21,0 a méně	44,65 a více	2330 a méně	0
1	5,91-5,97	4,84-4,91	11,20-11,55	21,1-22,6	44,05-44,64	2340-2420	1
2	5,84-5,90	4,76-4,83	11,60-11,95	22,7-24,2	43,45-44,04	2430-2510	2
3	5,77-5,83	4,68-4,75	12,00-12,35	24,3-25,8	42,85-43,44	2520-2600	3
4	5,70-5,76	4,60-4,67	12,40-12,75	25,9-27,4	42,25-42,84	2610-2690	4
5	5,63-5,69	4,52-4,59	12,80-13,15	27,5-29,0	41,65-42,24	2700-2780	5
6	5,56-5,62	4,44-4,51	13,20-13,55	29,1-30,6	41,05-41,64	2790-2870	6
7	5,49-5,55	4,36-4,43	13,60-13,95	30,7-32,2	40,45-41,04	2880-2960	7
8	5,42-5,48	4,28-4,35	14,00-14,35	32,3-33,8	39,85-40,44	2970-3050	8
9	5,35-5,41	4,20-4,27	14,40-14,75	33,9-35,4	39,25-39,84	3060-3140	9
10	5,34 a méně	4,19 a méně	14,80 a více	35,5 a více	39,24 a méně	3150 a více	10

Bodovací normy žactvo – chlapci 9. třída

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový Běh	Body
0	6,49 a více	5,70 a více	8,40 a méně	19,5 a méně	51,01 a více	1990 a méně	0
1	6,37-6,48	5,55-5,69	8,45-9,00	19,6-22,1	49,71-51,00	2000-2110	1
2	6,25-6,36	5,40-5,54	9,05-9,60	22,2-24,7	48,41-49,70	2120-2230	2
3	6,13-6,24	5,25-5,39	9,65-10,20	24,8-27,3	47,11-48,40	2240-2350	3
4	6,01-6,12	5,10-5,24	10,25-10,80	27,4-29,9	45,81-47,10	2360-2470	4
5	5,89-6,00	4,95-5,09	10,85-11,40	30,0-32,5	44,51-45,80	2480-2590	5
6	5,77-5,88	4,80-4,94	11,45-12,00	32,6-35,1	43,21-44,50	2600-2710	6
7	5,65-5,76	4,65-4,79	12,05-12,60	35,2-37,7	41,91-43,20	2720-2830	7
8	5,53-5,64	4,50-4,64	12,65-13,20	37,8-40,3	40,61-41,90	2840-2950	8
9	5,41-5,52	4,35-4,49	13,25-13,80	40,4-42,9	39,31-40,60	2960-3070	9
10	5,40 a méně	4,34 a méně	13,85 a více	43,0 a více	39,30 a méně	3080 a více	10

Bodovací normy žactvo – chlapci 8. třída

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod Míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový Běh	Body
0	6,87 a více	6,09 a více	7,55 a méně	16,9 a méně	53,81 a více	1850 a méně	0
1	6,71-6,86	5,91-6,08	7,60-8,15	17,0-19,3	52,31-53,80	1860-1980	1
2	6,55-6,70	5,73-5,90	8,20-8,75	19,4-21,7	50,81-52,30	1990-2110	2
3	6,39-6,54	5,55-5,72	8,80-9,35	21,8-24,1	49,31-50,80	2120-2240	3
4	6,23-6,38	5,37-5,54	9,40-9,95	24,2-26,5	47,81-49,30	2250-2370	4
5	6,07-6,22	5,19-5,36	10,00-10,55	26,6-28,9	46,31-47,80	2380-2500	5
6	5,91-6,06	5,01-5,18	10,60-11,15	29,0-31,3	44,81-46,30	2510-2630	6
7	5,75-5,90	4,83-5,00	11,20-11,75	31,4-33,7	43,31-44,80	2640-2760	7
8	5,59-5,74	4,65-4,82	11,80-12,35	33,8-36,1	41,81-43,30	2770-2890	8
9	5,43-5,58	4,47-4,64	12,40-12,95	36,2-38,5	40,31-41,80	2900-3020	9
10	5,42 a méně	4,46 a méně	13,00 a více	38,6 a více	40,30 a méně	3030 a více	10

Bodovací normy žactvo – chlapci 7. třída

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod Míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový Běh	Body
0	7,16 a více	6,35 a více	7,10 a méně	15,4 a méně	56,56 a více	1740 a méně	0
1	7,00-7,15	6,17-6,34	7,15-7,60	15,5-17,4	54,96-56,55	1750-1870	1
2	6,84-6,99	5,99-6,16	7,65-8,10	17,5-19,4	53,36-54,95	1880-2000	2
3	6,68-6,83	5,81-5,98	8,15-8,60	19,5-21,4	51,76-53,35	2010-2130	3
4	6,52-6,67	5,63-5,80	8,65-9,10	21,5-23,4	50,16-51,75	2140-2260	4
5	6,36-6,51	5,45-5,62	9,15-9,60	23,5-25,4	48,56-50,15	2270-2390	5
6	6,20-6,35	5,27-5,44	9,65-10,10	25,5-27,4	46,96-48,55	2400-2520	6
7	6,04-6,19	5,09-5,26	10,15-10,60	27,5-29,4	45,36-46,95	2530-2650	7
8	5,88-6,03	4,91-5,08	10,65-11,10	29,5-31,4	43,76-45,35	2660-2780	8
9	5,72-5,87	4,73-4,90	11,15-11,60	31,5-33,4	42,16-43,75	2790-2910	9
10	5,71 a méně	4,72 a méně	11,65 a více	33,5 a více	42,15 a méně	2920 a více	10

Bodovací normy žactvo – chlapci 6. třída

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod Míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový Běh	Body
0	7,35 a více	6,67 a více	6,45 a méně	12,9 a méně	58,01 a více	1640 a méně	0
1	7,18-7,34	6,47-6,66	6,50-6,95	13,0-14,9	56,41-58,00	1650-1780	1
2	7,01-7,17	6,27-6,46	7,00-7,45	15,0-16,9	54,81-56,40	1790-1920	2
3	6,84-7,00	6,07-6,26	7,50-7,95	17,0-18,9	53,21-54,80	1930-2060	3
4	6,67-6,83	5,87-6,06	8,00-8,45	19,0-20,9	51,61-53,20	2070-2200	4
5	6,50-6,66	5,67-5,86	8,50-8,95	21,0-22,9	50,01-51,60	2210-2340	5
6	6,33-6,49	5,47-5,66	9,00-9,45	23,0-24,9	48,41-50,00	2350-2480	6
7	6,16-6,32	5,27-5,46	9,50-9,95	25,0-26,9	46,81-48,40	2490-2620	7
8	5,99-6,15	5,07-5,26	10,00-10,45	27,0-28,9	45,21-46,80	2630-2760	8
9	5,82-5,98	4,87-5,06	10,50-10,95	29,0-30,9	43,61-45,20	2770-2900	9
10	5,81 a méně	4,86 a méně	11,00 a více	31,0 a více	43,60 a méně	2910 a více	10

Bodovací normy ženy

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový Běh	Body
0	6,34 a více	5,34 a více	9,85 a méně	28,4 a méně	46,36 a více	2420 a méně	0
1	6,26-6,33	5,22-5,33	9,90-10,15	28,5-29,8	45,81-46,35	2430-2480	1
2	6,18-6,25	5,11-5,21	10,20-10,45	29,9-31,2	45,26-45,80	2490-2540	2
3	6,10-6,17	4,99-5,10	10,50-10,75	31,3-32,6	44,71-45,25	2550-2600	3
4	6,02-6,09	4,88-4,98	10,80-11,05	32,7-34,0	44,16-44,70	2610-2660	4
5	5,94-6,01	4,77-4,87	11,10-11,35	34,1-35,4	43,61-44,15	2670-2720	5
6	5,86-5,93	4,65-4,76	11,40-11,65	35,5-36,8	43,06-43,60	2730-2780	6
7	5,78-5,85	4,54-4,64	11,70-11,95	36,9-38,2	42,51-43,05	2790-2840	7
8	5,70-5,77	4,42-4,53	12,00-12,25	38,3-39,6	41,96-42,50	2850-2900	8
9	5,62-5,69	4,31-4,41	12,30-12,55	39,7-41,0	41,41-41,95	2910-2960	9
10	5,61 a méně	4,30 a méně	12,60 a více	41,1 a více	41,40 a méně	2970 a více	10

Bodovací normy starší dorostenky

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový běh	Body
0	6,48 a více	5,46 a více	9,25 a méně	24,6 a méně	48,45 a více	2330 a méně	0
1	6,39-6,47	5,36-5,45	9,30-9,60	24,7-26,2	47,85-48,44	2340-2390	1
2	6,30-6,38	5,26-5,35	9,65-9,95	26,3-27,8	47,25-47,84	2400-2450	2
3	6,21-6,29	5,16-5,25	10,00-10,30	27,9-29,4	46,65-47,24	2460-2510	3
4	6,12-6,20	5,06-5,15	10,35-10,65	29,5-31,0	46,05-46,64	2520-2570	4
5	6,03-6,11	4,96-5,05	10,70-11,00	31,1-32,6	45,45-46,04	2580-2630	5
6	5,94-6,02	4,86-4,95	11,05-11,35	32,7-34,2	44,85-45,44	2640-2690	6
7	5,85-5,93	4,76-4,85	11,40-11,70	34,3-35,8	44,25-44,84	2700-2750	7
8	5,76-5,84	4,66-4,75	11,75-12,05	35,9-37,4	43,65-44,24	2760-2810	8
9	5,67-5,75	4,56-4,65	12,10-12,40	37,5-39,0	43,05-43,64	2820-2870	9
10	5,66 a méně	4,55 a méně	12,45 a více	39,1 a více	43,04 a méně	2880 a více	10

Bodovací normy mladší dorostenky

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový běh	Body
0	6,60 a více	5,50 a více	9,05 a méně	23,0 a méně	49,15 a více	2210 a méně	0
1	6,50-6,59	5,40-5,49	9,10-9,40	23,1-24,6	48,45-49,14	2220-2280	1
2	6,40-6,49	5,30-5,39	9,45-9,75	24,7-26,2	47,75-48,44	2290-2350	2
3	6,30-6,39	5,20-5,29	9,80-10,10	26,3-27,8	47,05-47,74	2360-2420	3
4	6,20-6,29	5,10-5,19	10,15-10,45	27,9-29,4	46,35-47,04	2430-2490	4
5	6,10-6,19	5,00-5,09	10,50-10,80	29,5-31,0	45,65-46,34	2500-2560	5
6	6,00-6,09	4,90-4,99	10,85-11,15	31,1-32,6	44,95-45,64	2570-2630	6
7	5,90-5,99	4,80-4,89	11,20-11,50	32,7-34,2	44,25-44,94	2640-2700	7
8	5,80-5,89	4,70-4,79	11,55-11,85	34,3-35,8	43,55-44,24	2710-2770	8
9	5,70-5,79	4,60-4,69	11,90-12,20	35,9-37,4	42,85-43,54	2780-2840	9
10	5,69 a méně	4,59 a méně	12,25 a více	37,5 a více	42,84 a méně	2850 a více	10

Bodovací normy žactvo – dívky 9. třída

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový běh	Body
0	7,08 a více	6,09 a více	7,90 a méně	17,8 a méně	53,91 a více	1900 a méně	0
1	6,93-7,07	5,93-6,08	7,95-8,30	17,9-19,5	52,71-53,90	1910-2000	1
2	6,78-7,92	5,77-5,92	8,35-8,70	19,6-21,2	51,51-52,70	2010-2100	2
3	6,63-6,77	5,61-5,76	8,75-9,10	21,3-22,9	50,31-51,50	2110-2200	3
4	6,48-6,62	5,45-5,60	9,15-9,50	23,0-24,6	49,11-50,30	2210-2300	4
5	6,33-6,47	5,29-5,44	9,55-9,90	24,7-26,3	47,91-49,10	2310-2400	5
6	6,18-6,32	5,13-5,28	9,95-10,30	26,4-28,0	46,71-47,90	2410-2500	6
7	6,03-6,17	4,97-5,12	10,35-10,70	28,1-29,7	45,51-46,70	2510-2600	7
8	5,88-6,02	4,81-4,96	10,75-11,10	29,8-31,4	44,31-45,50	2610-2700	8
9	5,73-5,87	4,65-4,80	11,15-11,50	31,5-33,1	43,11-44,30	2710-2800	9
10	5,72 a méně	4,64 a méně	11,55 a více	33,2 a více	43,10 a méně	2810 a více	10

Bodovací normy žactvo – dívky 8. třída

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový běh	Body
0	7,23 a více	6,35 a více	7,50 a méně	15,6 a méně	54,66 a více	1860 a méně	0
1	7,08-7,22	6,17-6,34	7,55-7,90	15,7-17,3	53,46-54,65	1870-1960	1
2	6,93-7,07	5,99-6,16	7,95-8,30	17,4-19,0	52,26-53,45	1970-2060	2
3	6,78-6,92	5,81-5,98	8,35-8,70	19,1-20,7	51,06-52,25	2070-2160	3
4	6,63-6,77	5,63-5,80	8,75-9,10	20,8-22,4	49,86-51,05	2170-2260	4
5	6,48-6,62	5,45-5,62	9,15-9,50	22,5-24,1	48,66-49,85	2270-2360	5
6	6,33-6,47	5,27-5,44	9,55-9,90	24,2-25,8	47,46-48,65	2370-2460	6
7	6,18-6,32	5,09-5,26	9,95-10,30	25,9-27,5	46,26-47,45	2470-2560	7
8	6,03-6,17	4,91-5,08	10,35-10,70	27,6-29,2	45,06-46,25	2570-2660	8
9	5,88-6,02	4,73-4,90	10,75-11,10	29,3-30,9	43,86-45,05	2670-2760	9
10	5,87 a méně	4,72 a méně	11,15 a více	31,0 a více	43,85 a méně	2770 a více	10

Bodovací normy žactvo – dívky 7. třída

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový běh	Body
0	7,57 a více	6,63 a více	6,85 a méně	12,8 a méně	56,51 a více	1740 a méně	0
1	7,39-7,56	6,43-6,62	6,90-7,30	12,9-14,4	55,21-56,50	1750-1850	1
2	7,21-7,38	6,23-6,42	7,35-7,75	14,5-16,0	53,91-55,20	1860-1960	2
3	7,03-7,20	6,03-6,22	7,80-8,20	16,1-17,6	52,61-53,90	1970-2070	3
4	6,85-7,02	5,83-6,02	8,25-8,65	17,7-19,2	51,31-52,60	2080-2180	4
5	6,67-6,84	5,63-5,82	8,70-9,10	19,3-20,8	50,01-51,30	2190-2290	5
6	6,49-6,66	5,43-5,62	9,15-9,55	20,9-22,4	48,71-50,00	2300-2400	6
7	6,31-6,48	5,23-5,42	9,60-10,00	22,5-24,0	47,41-48,70	2410-2510	7
8	6,13-6,30	5,03-5,22	10,05-10,45	24,1-25,6	46,11-47,40	2520-2620	8
9	5,95-6,12	4,83-5,02	10,50-10,90	25,7-27,2	44,81-46,10	2630-2730	9
10	5,94 a méně	4,82 a méně	10,95 a více	27,3 a více	44,80 a méně	2740 a více	10

Bodovací normy žactvo – dívky 6. třída

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový běh	Body
0	7,58 a více	6,73 a více	6,60 a méně	11,6 a méně	57,11 a více	1730 a méně	0
1	7,43-7,57	6,55-6,72	6,65-6,95	11,7-13,1	56,01-57,10	1740-1830	1
2	7,28-7,42	6,37-6,54	7,00-7,30	13,2-14,6	54,91-56,00	1840-1930	2
3	7,13-7,27	6,19-6,36	7,35-7,65	14,7-16,1	53,81-54,90	1940-2030	3
4	6,98-7,12	6,01-6,18	7,70-8,00	16,2-17,6	52,71-53,80	2040-2130	4
5	6,83-6,97	5,83-6,00	8,05-8,35	17,7-19,1	51,61-52,70	2140-2230	5
6	6,68-6,82	5,65-5,82	8,40-8,70	19,2-20,6	50,51-51,60	2240-2330	6
7	6,53-6,67	5,47-5,64	8,75-9,05	20,7-22,1	49,41-50,50	2340-2430	7
8	6,38-6,52	5,29-5,46	9,10-9,40	22,2-23,6	48,31-49,40	2440-2530	8
9	6,23-6,37	5,11-5,28	9,45-9,75	23,7-25,1	47,21-48,30	2540-2630	9
10	6,22 a méně	5,10 a méně	9,80 a více	25,2 a více	47,20 a méně	2640 a více	10

Bodovací normy k doporučeným testům

Starší dorostenci			Mladší dorostenci		Starší dorostenky			Mladší dorostenky		
Body	Předklon	Přihrávání	Předklon	Přihrávání	body	Předklon	Přihrávání	Předklon	Přihrávání	body
0	5 a méně	20,20 a více	4 a méně	21,30 a více	0	9 a méně	21,50 a více	8 a méně	22,50 a více	0
1	6 – 7	19,70-20,19	5 – 6	20,80-21,29	1	10 – 11	21,00-21,49	9 – 10	21,90-22,49	1
2	8 – 9	19,30-19,69	7 – 8	20,30-20,79	2	12	20,50-20,99	11	21,30-21,89	2
3	10 – 11	18,80-19,29	9 – 10	19,80-20,29	3	13 – 14	20,00-20,49	12 – 13	20,70-21,29	3
4	12 – 13	18,40-18,79	11 – 12	19,30-19,79	4	15	19,50-19,99	14	20,10-20,69	4
5	14 – 15	17,90-18,39	13 – 14	18,80-19,29	5	16 – 17	19,00-19,49	15 – 16	19,50-20,09	5
6	16 – 17	17,50-17,89	15 – 16	18,30-18,79	6	18	18,50-18,99	17	18,90-19,49	6
7	18 – 19	17,00-17,49	17 – 18	17,80-18,29	7	19 – 20	18,00-18,49	18 – 19	18,30-18,89	7
8	20 – 21	16,60-16,99	19 – 20	17,30-17,79	8	21	17,50-17,99	20	17,70-18,29	8
9	22 – 23	16,10-16,59	21 – 22	16,80-17,29	9	22 – 23	17,00-17,49	21 – 22	17,10-17,69	9
10	24 a více	16,09 a méně	23 a více	16,79 a méně	10	24 a více	16,99 a méně	23 a více	17,09 a méně	10

žactvo – chlapci					žactvo – děvčata					
starší žáci 8. a 9. třída			mladší žáci 6. a 7. třída		starší žákyně 8. a 9. třída			mladší žákyně 6. a 7. třída		
Body	Předklon	Přihrávání	Předklon	Přihrávání	body	Předklon	Přihrávání	Předklon	Přihrávání	body
0	2 a méně	23,70 a více	2 a méně	25,30 a více	0	4 a méně	24,20 a více	6 a méně	26,00 a více	0
1	3 – 4	23,00-23,69	3 – 4	24,60-25,29	1	5 – 6	23,50-24,19	7	25,30-25,99	1
2	5 – 6	22,30-22,99	5	23,90-24,59	2	7 – 8	22,80-23,49	8 – 9	24,60-25,29	2
3	7 – 8	21,60-22,29	6 – 7	23,20-23,89	3	9 – 10	22,10-22,79	10	23,90-24,59	3
4	9 – 10	20,90-21,59	8	22,50-23,19	4	11 – 12	24,40-22,09	11 – 12	23,20-23,89	4
5	11 – 12	20,20-20,89	9 – 10	21,80-22,49	5	13 – 14	20,70-21,39	13	22,50-23,19	5
6	13 – 14	19,50-20,19	11	21,10-21,79	6	15 – 16	20,00-20,69	14 – 15	21,80-22,49	6
7	15 – 16	18,80-19,49	12 – 13	20,40-21,09	7	17 – 18	19,30-19,99	16	21,10-21,79	7
8	17 – 18	18,10-18,79	14	19,70-20,39	8	19 – 20	18,60-19,29	17 – 18	20,40-21,09	8
9	19 – 20	17,40-18,09	15 – 16	19,00-19,69	9	21 – 22	17,90-18,59	19	19,70-20,39	9
10	21 a více	17,39 a méně	17 a více	18,99 a méně	10	23 a více	17,89 a méně	20 a více	19,69 a méně	10